



2019年度12月 予定献立表



日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2(月)	オニオンピラフ 鶏肉のポトフ ごぼうとれんこんのサラダ 牛乳(150),白玉きなこ	鶏もも肉,ハム	白米,メークイン,マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ,人参,キャベツ,ほうれんそう,れんこん,ごぼう,コーン・冷凍,パプリカ	薄口しょうゆ,塩,ブイヨン,パセリ,乾,濃口しょうゆ,穀物酢	528kcal 19.3g 13.5g 2.0g
16(月)	オニオンピラフ 冬野菜のクリームシチュー レモンさっぱりサラダ 牛乳(150),白玉きなこ	鶏もも肉,牛乳	白米,里芋,バター,小麦粉,三温糖	玉ねぎ,かぶ・根,人参,にんにく,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,レモン(果汁),パプリカ	薄口しょうゆ,塩,ブイヨン,パセリ,乾,穀物酢	588kcal 20.4g 18.0g 1.1g
3・17(火) 木工体験	ごはん(五分づき) 豚肉と大根の炒め煮 春菊と豆腐のゴマサラダ みそ汁 牛乳(150),キャロット蒸しパン	豚バラ肉,豚もも肉,だし(かつお・昆布),豆腐(木綿)	五分搗米,なたね油,三温糖,白ごま,里芋	大根,青ねぎ,しゅんぎく,人参,もやし,なめこ,みつば	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),酒,みそ,穀物酢,塩	592kcal 23.8g 22.3g 1.8g
4・18(水) 5才ぞいすべり	ごはん(五分づき) 厚揚げと里芋の肉味噌炒め 白菜のゆず風味和え すまし汁 牛乳(150),ビスケット,果物	厚揚げ,豚ひき肉,だし(かつお・昆布)	五分搗米,里芋,三温糖	きぬさや,はくさい,小松菜,人参,ゆず(果皮),ゆず(果汁),大根,えのきたけ,青ねぎ	みそ(米) 甘みそ,酒,穀物酢,薄口しょうゆ,塩	501kcal 20.0g 19.0g 1.2g
5・19(木)	ごはん(五分づき), さばの味噌煮 うのはな和え すまし汁 お茶,肉うどん	さば,昆布・だし用,おから,ひじき(干し),だし(かつお・昆布),うすあげ,だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖,こんにやく(板)	生姜,人参,いんげん,れんこん,干しいたけ,かぶ・根,かぶ・葉	みそ,みりん(本みりん),濃口しょうゆ,みりん(本みりん),酒,塩,みそ	464kcal 22.2g 13.8g 3.0g
6・20(金)	ごはん(五分づき) 鶏肉のみぞれ煮 キャベツのしらす和え 赤だし汁 牛乳(150),ジャーマンポテト	鶏もも肉,だし(かつお・昆布),しらす干し,豆腐(木綿),わかめ(乾燥)	五分搗米,三温糖,なたね油,かたくり粉,ごま油	大根,しめじ(ぶなしめじ),生姜,キャベツ,人参,きゅうり,ねぎ(白)	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),塩,穀物酢,みそ(米) 赤色辛みそ	538kcal 23.6g 19.0g 2.6g
7・21(土)	プルコギ丼 じゃが芋とわかめのスープ お茶,いもけんぴ	牛肉(和牛)もも・脂付,わかめ(乾燥)	五分搗米,はるさめ,三温糖,ごま油,メークイン	玉ねぎ,にら,人参,コーン・冷凍	濃口しょうゆ,ブイヨン,塩,薄口しょうゆ	431kcal 13.6g 10.5g 1.3g

9・23(月)	ごはん(五分づき) すき焼き風煮 みそ汁 牛乳(150),りんごとさつまいもの重ね煮	牛肉(和牛)もも・脂付,焼き豆腐,だし(かつお・昆布)	五分搗米,ふ,糸こんにやく,三温糖,メークイン	はくさい,人参,ごぼう,えのきたけ,ねぎ(白),玉ねぎ,青ねぎ	濃口しょうゆ,塩,みそ	537kcal 20.2g 15.3g 1.8g
10(火) お誕生日会	炒り豆ごはん おおきな豆腐ハンバーグ(生姜あんかけ) ブロッコリーの海苔サラダ かす汁 ホットレモネード,アイシングココアケーキ	大豆(いり),豚ひき肉,鶏ひき肉,豆腐(木綿),干しひじき(ステン),乾,のり(焼きのり),きざみ,うすあげ,豚バラ肉,だし(かつお・昆布)	白米,米・もち米,かたくり粉,三温糖,ごま油	玉ねぎ,人参,れんこん,生姜,みつば,しめじ(ぶなしめじ),ブロッコリー,カリフラワー,大根,はくさい,ごぼう,だいこん(葉),レモン(果汁)	塩,薄口しょうゆ,だし(かつお),濃口しょうゆ,酒かす(清酒),みそ	668kcal 22.7g 20.5g 2.3g
24(火) お楽しみ会	ケチャップライス 手羽元のタンドリーチキン リースポテトサラダ ほうれん草のスープ 牛乳(150),クリスマスクッキー	鶏手羽元,ヨーグルト(プレーン)	白米,メークイン,マヨドレ(卵なし)	コーン・冷凍,グリーンピース(冷凍),にんにく,人参,きゅうり,ブロッコリー,ほうれんそう,玉ねぎ	トマトケチャップ,ブイヨン,塩,薄口しょうゆ,カレー粉	711kcal 25.3g 29.0g 2.6g
11(水) 4才ぞいすべり	ごはん(五分づき) ぶりの唐揚げ 小松菜のお浸し みそ汁 お茶,おにぎり(大根菜)	ぶり,だし(かつお・昆布)	五分搗米,かたくり粉,揚げ油,三温糖,さつまいも	生姜,にんにく,小松菜,もやし,人参,玉ねぎ,青ねぎ	塩,濃口しょうゆ,みそ	532kcal 17.6g 14.8g 2.6g
25(水)	ごはん(五分づき) ぶりの照り焼き 小松菜のお浸し みそ汁 お茶,おにぎり(大根菜)	ぶり,だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖,さつまいも	小松菜,もやし,人参,玉ねぎ,青ねぎ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),塩,みそ	517kcal 18.7g 12.7g 2.3g
12・26(木) 7才素塗布	和風カレー丼 切り干し大根とひじきのサラダ すまし汁 牛乳(150),小倉トースト	豚もも肉,うすあげ,だし(かつお・昆布),ひじき(干し)	五分搗米,三温糖,なたね油,かたくり粉,マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ,人参,もやし,青ねぎ,切り干し大根,きゅうり,えのきたけ,ほうれんそう	濃口しょうゆ,カレー粉,薄口しょうゆ,塩	635kcal 23.3g 21.3g 2.2g
13・27(金)	ごはん(五分づき) 鶏じゃが みそ汁 牛乳(150),おふのシュガーラスク	鶏もも肉,だし(かつお・昆布),厚揚げ,わかめ(乾燥)	五分搗米,メークイン,糸こんにやく,なたね油,三温糖	人参,玉ねぎ,いんげん,キャベツ,青ねぎ,えのきたけ,だいこん	濃口しょうゆ,塩,みそ	532kcal 21.3g 19.0g 1.4g
14(土) 大掃除 おもちゃつぎ大会	五目炊き込みご飯 具だくさんの豚汁 みかん お茶,せんべい	鶏もも肉,ひじき(干し),うすあげ,かつお節・だし用,豚バラ肉,だし(かつお・昆布)	五分搗米,こんにやく(板),里芋	人参,大根,ごぼう,もやし,青ねぎ,みかん	薄口しょうゆ,塩,みそ	313kcal 9.7g 7.9g 1.7g
28(土)	お茶,せんべい		せんべい			36kcal 0.6g 0.1g 0.1g

月平均栄養価 エネルギー 510kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.9g 食塩相当量 1.8g

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★ぞいすべりの日はお弁当です。【4・5歳児クラス】

★28日(土)は全園児お弁当日です。

★おやつに季節の果物がつくることがあります(りんご、柿、みかん等)。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)