

令和3年12月 給食献立表

～ 冬至の話～



冬至は、1年で一番昼が短い日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか。これは、野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうした知恵を子どもたちにも伝えていきたいものです。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	水	麻婆豆腐 春雨の酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 黄粉団子	米 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 油 白玉粉	豆腐 豚肉 ハム 卵 牛乳 きな粉	玉葱 干椎茸 じゃがいも 人参 生薑 きゅうり りんご	鶏肉の香味焼き じゃがいも 根菜汁 ★ご飯	米 ごま油 こんにやく	鶏肉 しらす干し 豚肉 油揚げ	にんにく テンゲンツアイ もやし だいこん 人参 ねぎ れんこん ごぼう
2	木	ポークビーンズ ごまサラダ 果物 ★食パン	牛乳 いとこ蒸しパン	パン じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 油 甘納豆 さつまいも	大豆 豚肉 ベーコン 竹輪 牛乳 スキムミルク 卵	玉葱 人参 キャベツ きゅうり みかん	野菜のみそ煮 かきたま汁 ★ご飯	もち米 米 ごま 砂糖 こんにやく でんぷん	あずき 鶏肉 卵 わかめ かつお節	人参 大根 さやいんげん えのきたけ 葱
3	金	焼き魚 かぶとりんごの甘酢和え 豚汁 ★ご飯	お茶 大学芋	米 砂糖 こんにやく さつまいも 油 ごま	さば 昆布 豚肉 豆腐	かぶ きゅうり りんご 玉葱 人参 ごぼう 大根 ねぎ	柳川煮 あすか汁 ★ご飯	米 こんにやく でんぷん 砂糖 じゃがいも 油	豚肉 卵 鶏肉 いりこ スキムミルク	ごぼう 人参 さやいんげん 椎茸 玉葱 テンゲンツアイ
4	土	シーフードスパゲティ きのこスープ ★ご飯	牛乳 カステラ	スパゲティ 油 カステラ 米	あさり 塩 いかに えび チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 人参 にんにく えのきたけ 椎茸 リーフレタス	炒り豆腐 酢味噌和え 春雨スープ ★ご飯	米 麦油 砂糖 ごま 春雨	豆腐 鶏肉 卵 竹輪 ベーコン いりこ	玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース キャベツ きくらげ
6	月	肉じゃが ごま酢和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 りんごの コンポートヨーグルト かけ	米 じゃがいも しらす干し 油 砂糖 ごま 葱	牛肉 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	玉葱 人参 さやいんげん テンゲンツアイ 大根 小松菜 えの き りんご	白菜のクリーム煮 小松菜のサラダ ★ご飯	パン 小麦粉 バター 油 砂糖	鶏肉 えび ベーコン 卵 スキムミルク ツナ	白菜 人参 ブロッコリー にんにく 小松菜 きゅうり
7	火	ゆかりご飯 おでん ツナとわかめの和え物 果物	牛乳 きなこトースト	米 昆布 こんにやく 砂糖 パン バター	鶏肉 竹輪 卵 厚揚げ 昆 布 葱 干し椎茸 牛乳 きな粉	しそ菜 大根 キャベツ みかん	野菜炒め 汁ビーフン ★ご飯	米 ごま油 ビーフン	豚肉 いりこ	しょうが にんにく えのきたけ 青ピーマン 玉葱 人参 ねぎ キャベツ もやし
8	水	魚の照り焼き ひじきいため煮 豆乳汁 ★ご飯	お茶 フルーツ ヨーグルト	米 砂糖 油	さくら 干し椎茸 油揚げ 豆腐 ヨーグルト	人参 さやいんげん 玉葱 干 椎茸 ねぎ パテナ もも 豆 みかん 豆	ポークカレー 温野菜サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ	豚肉	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ がらアブ ねぎ
9	木	厚揚げの中華煮 おなか和え 果物 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 こんにやく 砂糖 油 ごま じゃがいも	厚揚げ 豚肉 かつお節 牛乳	人参 玉葱 白煮りんご	雑菜 みそ汁 ★ご飯	米 油 春雨 砂糖	豚肉 卵 生揚げ わかめ いりこ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 ねぎ
10	金	親子煮 ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 クレープ	米 じゃがいも 三温糖 ごま マヨネーズ 小麦粉 バター いちごジャム	鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳	玉葱 人参 干椎茸 もやし テンゲンツアイ かぶ	豚肉のカレー炒め あつさり納豆 すまし汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 卵	豚肉 納豆 わかめ ごま かつお節	玉葱 ビーマン 人参 もやし しそ菜 ほうれんそう
11	土	肉うどん 小松菜と油揚げの煮びたし ★ご飯	牛乳 丸ボ一口 果物	うどん 砂糖 油 丸ボ一口 米	牛肉 油揚げ かつお節 牛乳	玉葱 人参 ねぎ 小松菜 みかん	魚のゆずしょうゆ ひじきの和風サラダ みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	たら 鶏肉 ひじき わかめ いりこ	ゆず果汁 人参 きゅうり かぼちゃ 玉葱
13	月	竹輪の磯辺揚げ 大根と人参の酢の物 けんちん汁 ★ご飯	お茶 バナナケーキ	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 こんにやく バター	竹輪 青のり 苎布 しらす干し 鶏肉 油揚げ 豆 腐 スキムミルク 卵	大根 人参 ごぼう 小松菜 パテナ	ポークビーンズ ごぼうサラダ ★ご飯	じゃがいも 油 砂糖 コーン 豆 米	大豆 豚肉 ベーコン チーズ かつお節 ツナ	人参 玉葱 パセリ ごぼう
14	火	シチュー 法蓮草とひじきのサラダ 果物 ★食パン	牛乳 ご飯お焼き	パン じゃがいも コーン 豆 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま油	鶏肉 スキムミルク チーズ 干し椎茸 牛乳 しらす干し 卵	玉葱 人参 ブロッコリー ほう れん草 りんご ねぎ	高野豆腐の卵とじ 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま	高野豆腐 ツナ 卵 のり かまぼこ 油揚げ 牛乳 わかめ いりこ	干し椎茸 人参 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり 大根
15	水	キーマカレー 小松菜の和風サラダ 果物 ★ご飯	お茶 ミルク餅	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ でん粉 砂糖	牛肉 豚肉 かに かま 牛乳 きな粉	玉葱 人参 グリンピース りん ご にんにく 小松菜 もやし パテナ	鶏ごぼううどん にんじんしりしり ★ご飯	うどん 砂糖 油 米	鶏肉 いりこ ツナ 卵	ごぼう 人参 ねぎ
16	木	※誕生日会※ コーンご飯 鶏のから揚げ 磯和え みそ汁	牛乳 クリームケーキ	米 コーン 豆 油 小麦粉 カステラ 砂糖	鶏肉 しらす干し 焼きのり 油揚げ 牛乳 生クリーム	玉葱 にんにく ほうれん草 もやし 人参 白菜 ねぎ もも 豆	ほうれん草のキッシュ コーンスープ ★ご飯	米 バター コーン 豆 小麦粉 砂糖 油	えび ベーコン 牛乳 生クリーム 卵 チーズ	玉葱 人参 グリンピース ほうれんそう しめじ パセリ
17	金	炒り豆腐 和えもの ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 油 砂糖 ビーフン 小麦粉 バター	豆腐 鶏肉 卵 竹輪 豚肉 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 キャベツ もやし ねぎ	魚のケチャップ煮 かみかみサラダ チンゲン菜のスープ ★ご飯	米 三温糖 コーン 豆	おじしらす干し 大豆 いりこ	しょうが キャベツ きゅうり テンゲンツアイ えのきたけ
18	土	焼きそば ニラ玉スープ ★ご飯	牛乳 ふかしもち チーズ	中華麺 油 でん粉 さつまいも 米	豚肉 竹輪 かつお節 青のり 卵 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱 じゃがいも	麻婆大根 拌三条 ★ご飯	米 麦油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨	豚肉 ハム 卵	大根 大根葉 人参 にんにく きゅうり
20	月	豚肉のみそ焼き 酢の物 村藝汁 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト 蒸しパン	米 ごま油 砂糖 油 でん粉 小麦粉 レーズン	鶏肉 しらす干し 苎布 かまぼこ 卵 牛乳 ヨーグルト	キャベツ 人参 玉葱 えのきたけ ねぎ	ハヤシシチュー 小松菜のサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま	牛肉 ベーコン	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース ごま つな もやし
21	火	魚のカレー揚げ 運根の金平 ★ご飯	みかんジュース ラスク	米 小麦粉 油 砂糖 ごま パン バター	中巻 油揚げ 苎布	れんこん 人参 大根 みかんジュース	きつねうどん 切干大根の酢の物 ★ご飯	うどん 砂糖 ごま ごま油	油揚げ 牛肉 いりこ	人参 ねぎ 切干大根 きゅうり
22	水	※もちつき※ わかめご飯 お雑煮 果物	お茶 せんべい	米 せんべい もち	鶏肉 わかめ	白菜 人参 ごま つな 生しいたけ みかん	厚揚げの中華煮 きのこスープ ★ご飯	米 こんにやく 砂糖 油 ごま油	生揚げ 豚肉 いりこ	人参 玉葱 さやいんげん えのきたけ しめじ みかん 生しいたけ リーフレタス
23	木	八宝菜 切干大根の酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 じゃがいもおやき	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 いか えび 牛乳 卵 スキムミルク チーズ	白菜 もやし 玉葱 干椎茸 人参 にんにく 大根 きゅうり みかん	コーンオムレツ りんごサラダ ミネストローネ ★ご飯	米 コーン 豆 油 レーズン マカロニ	卵 スキムミルク かつお節	玉葱 キャベツ りんご 人参 冬瓜 セロリ にんにく きゅうり パセリ
24	金	※クリスマス会※ 丸パン ほうれん草のグラタン 甘酢和え コーンスープ	牛乳 ホットケーキ	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 コーン 豆 油 いちごジャム	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 卵	ほうれん草 玉葱 いちご キャベツ みかん 豆 きゅうり 人参 パセリ もも 豆 バイン 豆 キウイ	チキン南蛮 ポテトサラダ キャベツスープ ★ご飯	米 コーン 豆 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 ベーコン	玉葱 きゅうり 人参 キャベツ
25	土	チャンポン 煮豆 ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン	中華麺 油 砂糖 パウムクーヘン 米	豚肉 いか 竹輪 牛乳 大豆	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ	魚のみそ煮 甘酢和え かき玉汁 ★ご飯	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 油	さば こんぶ 卵 いりこ	大根 キャベツ みかん 豆 きゅうり ほうれんそう 玉葱
27	月	チキンカレー コールスローサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 みそだれ団子	米 じゃがいも 油 ごま 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ 白玉粉 砂糖	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 りんご にんにく キャベツ きゅうり	肉豆腐卵とじ しらす和え みそ汁 ★ご飯	米 しらす 煮 砂糖	牛肉 豆腐 しらす干し 油揚げ わかめ いりこ	人参 ねぎ テンゲンツアイ もやし だいこん
28	火	スパゲティミートソース 白菜豆乳スープ ★ご飯	牛乳 果物 クラッカー	スパゲティ 油 小麦粉 でん粉 クラッカー 米	牛肉 豚肉 チーズ ベー コン かつお節 豆乳 牛乳	人参 玉葱 グリンピース 白 煮 しめじ えのきたけ パテナ	野菜のうま煮 ニラ玉スープ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく でんぷん	鶏肉 卵	人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん じゃがいも

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。