

令和元年12月 給食献立表



寒さに負けない体づくりを

寒い日が多くなってきました。寒いからと厚着をすると遊んだときに汗をかきやすく、汗が冷えて身体も冷えるので、注意が必要です。できるだけ薄着で過ごしましょう。
食事面では、体を温める効果や風邪予防に冬野菜を使った汁物などがおすすめです。旬の野菜や果物を意識してしっかり食べ、元気に冬を過ごしましょう。



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)
2	月	肉じゃが 酢みそ和え すまし汁 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 炒め物 牛乳 竹輪 かつお節 小麦粉 黒砂糖	牛肉 竹輪 かつお節 こんぶ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ はくさい ほうれんそう	野菜ラーメン 煮豆 ★ご飯	米 中華めん ごま油 砂糖	豚肉 大豆 牛乳	人参 キャベツ もやし 玉葱
3	火	団子汁 穀和え 果物 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	米 小麦粉 さつまいも ご 食パン 油	豚肉 油揚げ かまぼこ のり 牛乳 ベーコン チーズ	人参 だいこん ねぎ こまつな もやし みかん 玉葱 バセリ	すきやき 大根サラダ ★ご飯	米 しらたき 油 ごま油 砂糖	牛肉 豆腐 えび	白菜 わざ しゅんぎく 生椎茸 大根 人参 きゅうり
4	水	魚のオーロラソース ひじきの和風サラダ スープ ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま マカロニ	ホキ 鯛 肉 ひじき 牛乳 きな粉	人参 キャベツ チゲンソウイ えのき	はんべんフライ 穀和え みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 バン粉 じゃが芋 油 砂糖	はんべん 鯛 のり わかめ いりこ	キャベツ ほうれん草 こまつな
5	木	厚揚と里芋のそぼろ煮 じやこ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 さといも 油 ふ 上新粉 砂糖	生揚げ 豚肉 しらす 牛乳 鮪	玉葱 人参 ほうれんそう もしも はくさい ねぎ りんご	魚のマヨネーズ焼き ごま和え 豆腐スープ ★ご飯	米 コーン ごま	さわら 豆腐 いりこ	えのき 玉葱 生椎茸 人参 チゲンソウ ビーマン わざ もやし
6	金	魚のピカタ ミネストローネ 果物 ★食パン	牛乳 ポップコーン	食パン 小麦粉 油 マカロニ ポップコーン	さば 鯛 ベーコン 牛乳 チーズ	バセリ 玉葱 人参 キャベツ にんにく りんご	シチュー 小松菜のサラダ ★ご飯	米 コーン 油 小麦粉 バター 砂糖	鶏肉 スキムミルク ハム	玉葱 人参 かぶ ブロッコリー こまつな キャベツ
7	土	煮込みうどん にんじんしりしり ★ご飯	牛乳 丸ボーロ 果物	米 うどん コーン 油 まるぼーる	鶏肉 かまぼこ わかめ ツナ缶 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 こまつな みかん	鰯みそ煮 酢の物 かきたま汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま でんぶん	さば こんぶ かつお節 卵	かぼちゃ 人参 ほうれん草 のき
9	月	ポークカレー 大根サラダ 果物 ★ご飯	お茶 フルーツコーンフレーク	米 じやかひも 油 小麦粉 バター はちみつ ごま 砂糖 コーンフレーク レーズン	豚肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく だいこん きゅうり りんご バナナ	スパゲティナポリタン ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 スパゲッティ コーン 油 砂糖	ワインナー チーズ ヨーグルト	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー キャベツ
10	火	※誕生日会※ コーンご飯 ローストチキン キャベツのサラダ 豆乳スープ 果物	牛乳 クリームケーキ	米 コーン 油 でんぶん 小麦粉 砂糖 スポンジ 生クリーム	鶏肉 ベーコン 牛乳 かつお節 亞乳	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 人参 しめじ ねぎ いちご もも缶 みかん	鮭のサワーソース焼き 付け合せ 豚汁 ★ご飯	米 さといも こんにゃく	豚肉 鮭 いりこ 油揚げ ヨーグルト	カリフラワー ブロッコリー ねぎ 人参 ごぼう 大根 バセリ レモン
11	水	チキンピーンズ 小松菜のサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 じやかひも コーン缶 油 砂糖 小麦粉	鶏肉 大豆 牛乳 鮪 きな粉 鮪 スキムミルク	玉葱 しめじ こまつな キャベツ 人参 りんご	麻婆豆腐 ほうれんそうとコーンのソテー ★ご飯	米 砂糖 ごま油 バター でんぶん コーン	豆腐 豚肉	玉葱 干椎茸 にら 人参 しようか ほうれん草 もやし
12	木	魚のみそ焼き きんぴらごぼう かきたま汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンドクラッカー	米 でんぶん 油 しらたき ごま 砂糖 クラッカー いちごジャム	たら 豚肉 鮪 わかめ 牛乳	にんにく ごぼう 人参 チゲンソウイ 玉葱	冬野菜のカレー コールスローサラダ ★ご飯	米 小麦粉 じゃが芋 バター はちみつ	豚肉 ハム 牛乳	人参 カリフラワー 玉葱 にんにく れんこん しめじ キャベツ りんご
13	金	豆腐入りニラ玉焼 ごま和え みそ汁 ★ご飯	お茶 ぜんざい	米 白玉粉 油 砂糖 ごま	豆腐 ひじき 鮪肉 油揚げ あずき	にら キャベツ もやし 人参 玉葱 ねぎ	ししゃもの磯辺揚げ 大豆と切干大根の煮物 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 ごま油 砂糖	ししゃものり 大豆 豚肉 わかめ	切干大根 干椎茸 人参 かぼちゃ 玉葱
14	土	チャンポン ハリハリなます ★ご飯	牛乳 ふかしいも チーズ	中華めん 油 砂糖 さといも	豚肉 いか 竹輪 ひじき 油揚げ 牛乳 チーズ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ 切干大根	鶏レバーのトマトソース煮 ナムル 春雨スープ ★ご飯	米 砂糖 ごま油 春雨	鶏肝 豚肉モモ かつお節 牛乳	玉葱 ピーマン にんにく もしも 干椎茸 人参 はくさい ほうれん草 ねぎ
16	月	親子煮 じやこ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米 じやかひも 砂糖 ふ 小麦粉 バター	鶏肉 鮪 しらす わかめ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 干椎茸 ねぎ ほうれんそう もやし だいこん	ぶっかけにゅうめん ツナじやが ★ご飯	米 そうめん 砂糖 油 でんぶん ジャガイモ	豚肉 ツナ缶 かつお節	蓮根 こまつな はくさい 人参 玉葱
17	火	煮魚 即席漬け けんちん汁 果物 ★ご飯	牛乳 きなこトースト	米 砂糖 こんにゃく 食パン バター	さわら かつお節 鮪肉 油揚げ 豆腐 牛乳 きな粉	はくさい 人参 ごぼう こまつな りんご	南瓜と高野豆腐のグラタン りんごサラダ きのこスープ ★ご飯	米 小麦粉 バター 米 ごま油	鶏肉 凍り豆腐 鮪 スキムミルク チーズ ベーコン	玉葱 かぼちゃ キャベツ りんご ブロッコリー しめじ えのき 玉葱 人参 みずな
18	水	麻婆大根 拌三絲 わかめスープ ★ご飯	牛乳 さつま芋とりんごの 重ね煮	米 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 ごま さといも バター レーズン	豚肉 ハム 鮪 わかめ さつま芋 かつお節 牛乳	だいこん 人参 さつま芋 にんにく きくらげ りんご	キーマカレー ハリハリなます ★ご飯	米 じゃが芋 油 バター 小麦粉 砂糖 はちみつ	牛肉 豚肉 油揚げ チーズ ひじき 牛乳	人参 玉葱 にんにく くわせい 大根 ピーマン グリーンピース りんご
19	木	シチュー コールスロー 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	食パン じゃかひも 油 コン缶 小麦粉 バター 米 ごま油	鶏肉 スキムミルク かにまか かつお節 鮪	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ みかん ねぎ	親子うどん ★ご飯	米 うどん	鶏肉 かまぼこ 鮪 いりこ	わかめ 玉葱 人参 生しいたけ ねぎ
20	金	ししゃものカレー風味揚げ かぶの甘酢和え 春雨スープ ★ご飯	みかんジュース じゃこおやき	米 小麦粉 油 でんぶん 砂糖 春雨	ししゃも 昆布 ベーコン しらす 鮪 スキムミルク	かぶ きゅうり 人参 みかんジュース キャベツ	おでん ごまヨネーズ和え ★ご飯	米 さといも こんにゃく 砂糖 ごま	鶏肉 竹輪 鮪 生揚げ	大根 キャベツ 人参 ほうれん草
21	土	※もちつき※ ゆかりご飯 お雑煮 果物	お茶 せんべい	米 せんべい 砂糖	鶏肉 きな粉	白菜 人参 小松菜 生椎茸 大根 みかん	五目焼きそば かぼちゃスープ ★ご飯	米 中華めん 油	豚肉 のり ベーコン わかめ いりこ	人参 玉葱 キャベツ もやし ねぎ えのき かぼちゃ
23	月	豚肉のすきやき ツナ和え みそ汁 ★ご飯	お茶 みたらし団子	米 しらたき 油 じゃかひも 白玉粉 砂糖 でんぶん	豚肉 豆腐 ツナ缶 わかめ	はくさい ねぎ 玉葱 生椎 すいしんぎ 人参 チゲンソウイ もやし	コーンとツナのオムレツ 洋風だご汁 ★ご飯	米 コーン 油 小麦粉 砂糖 ジャガイモ	鶏肉 ツナ缶 豚肉 牛乳	玉葱 グリーンピース 干椎茸 人参 はくさい ねぎ
24	火	チャンブル ごぼうサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 油 コーン ふ じゃかひも 油	豆麺 豚肉 鮪 かつお節 わかめ 牛乳	人参 もやし ねぎ ごぼう こまつな	レンコンパージ 付け合せ 豆乳スープ ★ご飯	米 油 バン でんぶん	鶏肉 牛乳 鮪 ハム かつお節 豆乳	玉葱 れんこん ブロッコリー カリフラワー 赤ビーマン しめじ ねぎ
25	水	※クリスマス会※ えびピラフ りんごサラダ ほうれん草のグラタン 野菜スープ	牛乳 クリスマスケーキ	米 パター マカロニ 小麦粉 レーズン スponジ サラダ	えび 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 生クリーム	玉葱 しめじ 人参 りんご にんにく キャベツ もやし キウイ	根菜の旨煮 和え物 清まし汁 ★ご飯	米 さといも 砂糖 油	鶏肉 生揚げ 鮪 いりこ	れんこん 大根 人参 グリーンピース ごぼう みずな もやし 白菜 干しいたけ 小松菜
26	木	魚のごま油焼 五目豆 かきたま汁 ★ご飯	牛乳 スキムわらびもち	米 砂糖 でんぶん ごま油 こんにゃく 砂糖 でん粉 黒砂糖	さば 大豆 こんぶ 鮪 油揚げ かつお節 牛乳 スキムミルク きな粉	人参 れんこん ほうれん草 玉葱	スパゲティナポリタン かぼちゃのボタージュ ★ご飯	米 スパゲッティ コーン 油	ハム ウィンナー チーズ 豆乳	玉葱 グリーンピース かぼちゃ
27	金	キーマカレー 温野菜サラダ 果物 ★ご飯	りんごジュース アメリカドッグ	米 じゃかひも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖	牛肉 豚肉 ウインナー 鮪	人参 玉葱 グリーンピース りんご にんにく キャベツ カリフラワー ブロッコリー りんごジュース	肉豆腐 ほれん草とコーンのソテー みそ汁 ★ご飯	米 しらたき 油 砂糖 コーン バター 鮪	牛肉 豆腐 わかめ いりこ	人参 はくさい ねぎ ほれん草 小松菜
28	土	わかめごはん みそ煮こみうどん	牛乳 果物 クラッカー	米 うどん さといも クラッcker	しらす わかめ 豚肉 油揚げ 牛乳	人参 だいこん ねぎ みかん	ぶりの塩焼き 蓮根サラダ みそ汁 ★ご飯	米 ごま油 さといも	ぶり ハム 豆腐 いりこ	蓮根 ほうれん草 はくさい ねぎ