



12月の給食だより



栄養士 小林
調理師 駿河

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	金	チキン味噌カツ丼 けんちん汁 バナナ	小豆ういろ	鶏肉 味噌 牛乳 豆乳 つぶあん	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ゴマ 里芋 板こんにゃく 米粉	キャベツ もやし 人参 大根 バナナ
2	土	チャーハン 蓮根サラダ もやしのスープ	チーズ・お菓子	豚肉 豆腐 牛乳 わかめふりかけ プロセスチーズ	ごま油 お菓子 マヨネーズ	玉葱 人参 ピーマン 蓮根 赤ピーマン 胡瓜 もやし
4	月	すき焼き風丼 大豆の甘辛揚 すまし汁	鬼まんじゅう	豚肉 焼豆腐 大豆 しらす干し 牛乳 わかめ	花麩 砂糖 油 糸こんにゃく 片栗粉 小麦粉 さつまいも ゴマ 白玉粉	白菜 人参 しめじ 葱 大根 玉葱
5	火	肉じゃが もやしのゆかり和え キャベツの味噌汁	りんごパンケーキ	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	じゃが芋 砂糖 糸こんにゃく 油 ホットケーキ ミックス	玉葱 人参 しめじ グリーンピース 白菜 もやし ゆかり あさつき キャベツ りんご 干椎茸
6	水	ナポリタンスパゲティ さつまいもスープ りんご	ゴマ昆布おにぎり	ウインナー 牛乳 塩昆布 のり	スパゲティ 油 砂糖 さつまいも ゴマ ごま油	玉葱 ピーマン 人参 トマトケチャップ しめじ コーン りんご カットトマト缶 グリーンピース
7	木	白身魚の蒲焼 甘酢キャベツ 中華スープ	レンコンのおやき	メルルーサ わかめ 牛乳	片栗粉 油 砂糖 ゴマ 白玉粉	キャベツ 人参 もやし コーン 大根 しめじ 蓮根
8	金	蓮根の煮物 小松菜の土佐和え 生揚げの味噌汁	ココアクッキー	鶏肉 大豆 かつお節 生揚げ 味噌 牛乳 わかめ	さつまいも 砂糖 板こんにゃく 油 小麦粉 片栗粉	蓮根 人参 干椎茸 グリーンピース 白菜 小松菜 玉葱
9	土	ハヤシライス ゼリー みかん	チーズ・お菓子	豚肉 チーズ 牛乳	アレルギー用 ハヤシルウ ゼリー お菓子	玉葱 人参 南瓜 みかん グリーンピース
11	月	豚肉とレンコンの生姜炒め 豆腐のサラダ 玉葱のスープ	かるかん	豚肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ	油 砂糖 ゴマ 米粉 長芋 甘納豆	生姜 蓮根 人参 玉葱 キャベツ エリンギ もやし 胡瓜 コーン えのき茸
12	火	レンコンと きのこの混ぜご飯 魚の更紗焼 花麩のすまし汁	チーズ巻き	油揚げ 牛乳 カラスガレイ プロセスチーズ わかめ	砂糖 ゴマ油 花麩 マヨネーズ 油 ワンタンの皮	蓮根 しめじ 舞茸 人参 グリーンピース 玉葱 黄ピーマン 大根
13	水	チキン味噌カツ丼 けんちん汁 バナナ	小豆ういろ	鶏肉 味噌 牛乳 豆乳 つぶあん	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ゴマ 里芋 板こんにゃく 米粉	キャベツ もやし 人参 大根 バナナ
14	木	肉じゃが もやしのゆかり和え キャベツの味噌汁	りんごパンケーキ	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	じゃが芋 砂糖 糸こんにゃく 油 ホットケーキ ミックス	玉葱 人参 しめじ グリーンピース 白菜 もやし ゆかり あさつき キャベツ りんご 干椎茸

15	金	カレーうどん レンコンのタラモ和え みかん	ツナおにぎり	豚肉 たらこ 牛乳 ツナ缶 のり	うどん じゃが芋 マヨネーズ カレールウ	玉葱 人参 白菜 葱 しめじ 蓮根 枝豆 みかん
16	土	☆幼児クリスマス会☆				
18	月	すき焼き風丼 大豆の甘辛揚 すまし汁	鬼まんじゅう	豚肉 焼豆腐 大豆 しらす干し 牛乳 わかめ	花麩 砂糖 油 糸こんにゃく 片栗粉 小麦粉 さつま芋 ゴマ 白玉粉	白菜 人参 しめじ 葱 大根 玉葱
19	火	ナポリタンスパゲティ さつま芋スープ りんご	ゴマ昆布おにぎり	ウインナー 牛乳 塩昆布 のり	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 ゴマ ごま油	玉葱 ピーマン 人参 トマトケチャップ しめじ コーン りんご カットトマト缶 グリーンピース
20	水	白身魚の蒲焼 甘酢キャベツ 中華スープ	レンコンのおやき	メルルーサ わかめ 牛乳	片栗粉 油 砂糖 ゴマ 白玉粉	キャベツ 人参 もやし コーン 大根 しめじ 蓮根
21	木	豚肉とレンコンの生姜炒め 豆腐のサラダ 玉葱のスープ	かるかん	豚肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ	油 砂糖 ゴマ 米粉 長芋 甘納豆	生姜 蓮根 人参 玉葱 キャベツ エリンギ もやし 胡瓜 コーン えのき茸
22	金	南瓜の煮物 小松菜の土佐和え 生揚げの味噌汁	ココアクッキー	鶏肉 大豆 かつお節 生揚げ 味噌 牛乳 わかめ	さつま芋 砂糖 板こんにゃく 油 小麦粉 片栗粉	南瓜 人参 干椎茸 グリーンピース 白菜 小松菜 玉葱
23	土	天皇誕生日				
25	月	★乳児クリスマス会★ コーンライス バーベキューチキン 白菜サラダ コンソメスープ	ツリーケーキ	鶏肉 牛乳 豆乳 鶏卵	砂糖 じゃが芋 小麦粉	コーン にんにく 玉葱 トマトケチャップ 白菜 小松菜 人参 もやし パセリ いちご ブロッコリー
26	火	カレーうどん レンコンのタラモ和え みかん	ツナおにぎり	豚肉 たらこ 牛乳 ツナ缶 のり	うどん じゃが芋 マヨネーズ カレールウ	玉葱 人参 白菜 葱 しめじ 蓮根 枝豆 みかん
27	水	レンコンと きのこの混ぜご飯 魚の更紗焼 花麩のすまし汁	チーズ巻き	油揚げ 牛乳 カラスガレイ プロセスチーズ わかめ	砂糖 ゴマ油 花麩 マヨネーズ 油 ワンタンの皮	蓮根 しめじ 舞茸 人参 グリーンピース 玉葱 黄ピーマン 大根
28	木	押麦ご飯 煮物 味噌汁	おにぎり	鶏肉 味噌 木綿豆腐 牛乳 のり 昆布	板こんにゃく 砂糖 さつま芋 油 花麩	大根 人参 干椎茸 玉葱
29	金	冬休み				
30	土					

