


12 月 給食献立予定表

日	曜		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)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	月		ご飯 カレー 切り干し大根の酢の物 果物	米 油 じゃが芋 小麦粉 ごま 砂糖	牛肉 牛乳	玉葱 人参 きゅうり 切り干し大根	480	13.9
2	火		野菜ラーメン 根菜のうま煮 果物	中華めん 里芋 でんぶん 砂糖	豚肉 鶏肉 厚揚げ	キャベツ 人参もやし れんこん 大根	505	15.6
3	水		ご飯 魚のチーズピカタ ミネストローネ ほうれん草とコーンのソテー	米 小麦粉 コーン缶 油バター マカロニ	ホキ ベーコン パルメザンチーズ	ほうれん草もやし 玉葱 人参キャベツ	494	17.7
4	木		パン かぼちゃのグラタン キャベツとバインのサラダ ワンタンスープ	パン小麦粉 バター ワンタンの皮	プロセスチーズ 豚ひき肉 牛乳	かぼちゃ玉葱しめじ キャベツ きゅうり	478	14.6
5	金		ご飯 ささ身かつ かみかみサラダ 豚汁	米 油 里芋しらたき	豚肉 豆腐 鶏肉 大豆 しらす干し	きゅうり人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ	504	14.5
6	土							
7	日							
8	月		パン 白菜のシチュー 鉄分たっぷりサラダ 果物	パンじゃが芋 砂糖 小麦粉 油コーン缶	鶏肉 スkimミルク チーズ 干しひじき	白菜玉葱ブロッコリー ほうれん草 人参	485	14.3
9	火		ご飯 柳川煮 ツナとわかめの酢の物 みそ汁	米 油 砂糖 ごま 小麦粉黒砂糖バター	豚肉 卵 わかめ ツナ缶 油揚げみそ	ごぼう 人参玉葱 きゅうり キャベツ	510	15.2
10	水		わかめご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ コーンスープ	米 油コーン缶 春雨 マヨネーズ ごま油	わかめ 鶏肉 ハム ベーコン	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり	488	14.6
11	木		ご飯 ごぼうハンバーグ みそ汁 ブロッコリーのおかか和え	米 油 砂糖 焼ふ でんぶん	鶏ひき肉 干ひじき 卵 みそ	人参 玉葱 ごぼう ブロッコリー小松菜	463	15.4
12	金		ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ 果物	米 砂糖 ごま油 でんぶん ごま	豆腐 豚ひき肉 わかめ ハム みそ	玉葱 干し椎茸 にら 人参大根きゅうり	479	14.3
13	土							
14	日							
15	月		午前保育					
16	火		ご飯 もみの木ハンバーグ 温野菜サラダ コーンスープ	米 バター 油 コーン缶	ベーコン 鶏肉牛乳	玉葱 人参 ブロッコ リー カリフラワー	531	15.5
17	水		ご飯 焼き魚のあんかけ 汁ビーフン 果物	米 油 砂糖 でんぶ ん ビーフンさつま芋	たら 豚肉 牛乳 卵 大豆 干しひじき	玉葱 人参 キャベツ いんげん 椎茸ねぎ	470	15.9
18	木		ご飯 チキンピーンズ ポテトサラダ 春雨スープ	米 じゃが芋 春雨	鶏肉 大豆 ベーコン	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ 干し椎茸	471	15.9
19	金		わかめご飯 豚肉と野菜炒め 和風サラダ コーンスープ 果物	米 でんぶん 砂糖 ごま油コーン缶	わかめ 豚肉 ひじき ベーコン チーズ	玉葱 人参 きゅうり	456	14.5
20	土							
21	日							
22	月							
23	火							
24	水							
25	木							
26	金							
27	土							
28	日							
29	月							
30	火							
31	水							

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事がありまスプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

12 月 給食献立予定表



日	曜		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)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	月							
2	火							
3	水							
4	木							
5	金							
6	土							
7	日							
8	月							
9	火							
10	水							
11	木							
12	金							
13	土							
14	日							
15	月		ご飯 冬野菜のカレー ごまサラダ 果物	米 じゃが芋 小麦粉 バター ごま 油	鶏肉 牛乳 ロースハム	れんこん 玉葱大根 キャベツ きゅうり	518	15.7
16	火							
17	水							
18	木							
19	金							
20	土							
21	日							
22	月	ご飯	魚のみそ照り焼き ほうれん草のサラダ 吉野汁	米 砂糖 コーン缶 マヨネーズ でんぶん	さわら みそ ツナ缶 豚肉	しょうが ほうれん草 人参 白菜 大根	520	15.8
23	火		かぼちゃのほうとう のり塩れんこん 果物	きしめん でんぶん 油 砂糖 甘納豆	鶏肉 油揚げ みそ あおのり	かぼちゃ大根 白菜 人参 しめじれんこん	492	14.8
24	水	ご飯	炒り豆腐 ひじきの和風サラダ みそ汁	米 油 砂糖 ごま	豆腐 鶏ひき肉 卵 干ひじき油揚げみそ	玉葱 人参干し椎茸 きゅうり 白菜 ねぎ	490	14
25	木	ご飯	ローストチキン れんこん金平 みそ汁	米 バター 油 コーン缶	ベーコン 鶏肉 牛乳	玉葱人参ブロッコリー カリフラワーニンニク	511	14.5
26	金	ご飯	すき焼風 かきたまのみそ汁 果物	米 しらたき 油砂糖	牛肉 わかめ 卵 豆腐 みそ	白菜 ねぎ 人参 生椎茸 もやし	482	15.5
27	土							
28	日							
29	月							
30	火							
31	水							