

## 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	キヤベツ 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 マカラニ	ホキ ベーコン ハルメザンチーズ	ほうれん草もやし 玉葱 人参キヤベツ	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	ブロセスチーズ 豚ひき肉 牛乳	かぼちゃ玉葱じめじ キヤベツ 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 スキムミルク チーズ 千しひじき	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 キヤベツ	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 ヨネーズ ごま油	わかめ 鶏肉 ハム ベーコン	キヤベツ 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 焼ふでんぶん 千ひじき 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	タラ 豚肉 牛乳 卵 大豆 千ひじき	玉葱 人参 キヤベツ 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 キヤベツ 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〼 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 キヤベツ きゅうり	518	15.7
16	火						
17	水						
18	木						
19	金						
20	土						
21	日						
22	月	ご飯 魚のみぞり焼き ほうれん草のサラダ 吉野汁	米 砂糖 コーン缶 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 豚ひき肉 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	玉葱人參ブロッコリー 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						