

# 12月給食予定表

〈あか・き・みどりのたべものだいすき〉

2021. 12. 1 子供の国保育園

日	曜	3才以上児食・未満児食		3歳未満児	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品
		主食・主菜・副菜	3時・土曜間食	10時間食	力がでる食べ物	おおきくなる食べ物	からだの調子を整える食べ物
1	水	ご飯 鶏の変わり衣揚げ ほうれんそうのおかか和え わかめ汁	牛乳 チーズトースト	牛乳 バナナ	米、食パン 片栗粉	牛乳、鶏肉 チーズ、かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん、ごぼう ほうれんそう、しょうが、わかめ
2	木	ご飯 スタミナ納豆 ブロッコリーのツナ和え すまし汁	牛乳 お好み焼き	牛乳 りんご	米 お好み焼き粉	牛乳、鶏肉、納豆 豚肉、ツナ 卵、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ えのきたけ、ねぎ、にんじん にんにく、しょうが、ひじき、わかめ
3	金	ご飯 さばのカレー揚げ かぶの甘酢和え 豆腐のみそ汁	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグルト	米、小麦粉	牛乳、サバ、豆腐 チーズ、卵	かぶ、たまねぎ、ねぎ にんじん、こんぶ
4	土		牛乳 ビスケット				
6	月	ご飯 きのこのグラタン ポイル野菜 白菜スープ	牛乳 ツナこんおにぎり	牛乳 チーズ	米、マカロニ 小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、豆腐 ツナ、チーズ	たまねぎ、はくさい、ブロッコリー えのきたけ、ほうれんそう、にんじん エリンギ、しめじ、こんぶ
7	火	ご飯 鮭の塩麹焼き 大根そぼろ煮 里芋のみそ汁	牛乳 芋けんぴ	牛乳 バナナ	米、さつまいも さといも、片栗粉	牛乳、さけ 豆腐、豚肉	だいこん、たまねぎ、こまつな にんじん、いんげん
8	水	ご飯 鶏の香り揚げ とろろ昆布和え じゃが芋汁	牛乳 アップルトースト	牛乳 ふかし芋	米、じゃがいも 食パン、片栗粉	牛乳、鶏肉	かぶ、たまねぎ、りんご、きゅうり ねぎ、にんにく、こんぶ、しょうが
9	木	カレーピラフ ハンバーグ ゼリー スパゲティサラダ 野菜スープ	牛乳 お祝いケーキ	牛乳 りんご	米、じゃがいも パン粉 スパゲティ	牛乳、豚肉、牛肉 ベーコン、ツナ、卵	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー コーン、ミニトマト、にんじん きゅうり、キャベツ、りんご
10	金	ご飯 白身魚のケチャップ煮 チンゲン菜の和え物 かぶのみそ汁	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグルト	米、片栗粉	牛乳、たら 豆腐、チーズ	かぶ、チンゲンサイ、えのきたけ にんじん、かぶ、のり
11	土		牛乳 ビスケット				
13	月	ご飯 鯖のさっぱり煮 白菜の昆布和え 豚汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 チーズ	米、さといも ホットケーキ粉	牛乳、さば 豆腐、豚肉、卵	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ ごぼう、こんぶ、にんにく、しょうが
14	火	ご飯 ミンチカツ ジャーマンポテト 豆乳スープ	牛乳 ラスク	牛乳 ふかし芋	米、じゃがいも 食パン、小麦粉 パン粉、米粉	牛乳、豆乳、豚肉 牛肉、ベーコン	たまねぎ、はくさい、しめじ、にんじん
15	水	ご飯 鶏の塩麹焼き みかん ほうれん草の磯辺和え 石狩汁	牛乳 ハムチーズ揚げ	牛乳 バナナ	米、じゃがいも 春巻きの皮	牛乳、鶏肉、さけ ハム、チーズ	みかん、もやし、ほうれんそう だいこん、ねぎ、にんじん しいたけ、のり
16	木	ご飯 ツナ餃子 ブロッこんぶ たまごスープ	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 りんご	米、小麦粉 ぎょうざの皮 片栗粉	牛乳、卵、ツナ 豆腐、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ ほうれんそう、ねぎ、にんじん、こんぶ
17	金	カレーライス らっきょうサラダ 福神漬	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグルト	じゃがいも、米	牛乳、豚肉 チーズ、ツナ	たまねぎ、にんじん、きゅうり 切り干しだいこん、らっきょう グリーンピース、にんにく
18	土		牛乳 ビスケット				
20	月	ご飯 鮭のパン粉焼き 白菜の甘酢和え なめこ汁	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 チーズ	米、パン粉	牛乳、さけ、豆腐	はくさい、たまねぎ、なめこ、ねぎ にんじん、こんぶ、にんにく
21	火	ご飯 焼きしゅうまい ブロッコリーの塩ナムル もずくスープ	牛乳 ウインナーサンド	牛乳 ふかし芋	米、ロールパン 片栗粉、ごま コーンフレーク	牛乳、豚肉 豆腐、ウインナー	たまねぎ、ブロッコリー、もずく キャベツ、コーン、にんじん ねぎ、グリーンピース、しょうが
22	水	ご飯 白身魚のりんごソースかけ れんこんサラダ パンプキンスープ	牛乳 豆蒸しパン	牛乳 バナナ	米 ホットケーキ粉 片栗粉、ごま	牛乳、あこうだい 豆乳、鶏肉、ツナ	かぼちゃ、たまねぎ、りんご、れんこん きゅうり、にんじん、しょうが
23	木	キャロットライス ホワイトシチュー マカロニサラダ ゼリー	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 りんご	米、マカロニ 米粉、小麦粉	牛乳、鶏肉 生クリーム、ツナ	たまねぎ、にんじん、いちご、きゅうり マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ
24	金	ご飯 鶏のから揚げ 千草和え 大根のみそ汁	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグルト	米、小麦粉	牛乳、鶏肉 チーズ、ハム、卵	だいこん、ほうれんそう、にんじん えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが
25	土		牛乳 ビスケット				
27	月	ご飯 蒸し魚のあんかけ ごま和え のっぺい汁	牛乳 ピザトースト	牛乳 バナナ	米、食パン、ごま さといも、片栗粉	牛乳、たら、鶏肉 チーズ、ベーコン	たまねぎ、だいこん、もやし ほうれんそう、にんじん、しいたけ ピーマン、ねぎ
28	火	年越しうどん 松風焼き みかん	牛乳 チーズ おかき	牛乳 ふかし芋	うどん、しらたき 片栗粉、ごま	牛乳、豆腐 牛肉、豚肉、鶏肉 チーズ、卵	みかん、たまねぎ、はくさい にんじん、しいたけ、ねぎ 干しいたけ、ひじき

★食材の納品の関係により、献立、食材を変更することがありますのでご了承ください。