

12月分給食献立表

平成 18年

あおぞら保育園

日	曜日	給食	おやつ	材料及び体内での働き(昼食・おやつ)			夕食
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	麦ごはん・味噌汁 レバーのかりん揚げ・かぼちゃサラダ	みかん チーズ	豚レバー・ベーコン チーズ・牛乳	米 麦 かぼちゃ	大根・生姜・きゅうり 人参・みかん	ピーマン肉詰め 小松菜のおかが合え
2	土	味噌煮込みうどん わかめの和え物	果物	鶏肉 牛乳	うどん	白菜・人参・しいたけ ワカメ・果物	
3	日						
4	月	ごはん・味噌汁 肉じゃが・酢の物	みかん 菓子	豚肉・カニかまぼこ 牛乳・しらす	米・じゃがいも 白滝	ワカメ・もやし・玉葱 人参・きゅうり・みかん	卵とじ フレンチサラダ
5	火	肉味噌スパゲッティ・スープ カブサラダ	のりチーズサンド	豚挽肉・木綿豆腐 チーズ・牛乳	スパゲッティ 食パン	人参・玉葱・アスパラガス カブ・きゅうり・レタス・もやし・のり	豚の生姜焼き ツナ和え
6	水	ごはん・味噌汁 鶏の味噌焼き・コロコロサラダ	りんご蒸しパン	鶏肉・チーズ 牛乳	米	しいたけ・トマト・きゅうり スイートコーン・りんご	すき焼き風煮 キャベツとワカメの甘酢漬け
7	木	麦ごはん・清汁 高野豆腐のふわふわ煮・さつまいも煮	バナナとみかんのヨーグルト和え	豚コマ・高野豆腐 卵・ヨーグルト・牛乳	米・麦 さつまいも	みつば・しめじ・しいたけ・玉葱 人参・小松菜・バナナ・みかん	ハヤシライス マカロニサラダ
8	金	茶飯・味噌汁 魚のトマトソース・グリーンサラダ	オレンジ	鯖・ハム 牛乳	米	大根・長ネギ・トマト・玉葱・パセリ レタス・きゅうり・キャベツ・オレンジ	野菜コロケ 青菜のきのこ和え
9	土	和風ツナスパゲッティ トマト	果物	ツナ缶詰 牛乳	スパゲッティ	玉葱・人参・ピーマン トマト・バナナ・りんご	
10	日						
11	月	ごはん・味噌汁 レンコン入りミートローフ・ジャガトマサラダ	黄な粉マカロニ	豚挽肉・卵 牛乳	米 ジャガイモ マカロニ・黄な粉・レンコン	ナス・玉葱・人参 トマト・きゅうり・ワカメ	チキンライス 春雨サラダ
12	火	和風親子丼・味噌汁 中華きゅうり	みかん チーズ	卵・鶏肉 チーズ・牛乳	米	玉葱・えのき・長ネギ わかめ・キャベツ・きゅうり・みかん	白身魚のフライ コーンサラダ
13	水	お誕生日会特別メニュー	お誕生日ケーキ	鶏肉・かにかまぼこ ヨーグルト・卵・牛乳	米 ジャガイモ	玉葱・スイートコーン・人参・しめじ しいたけ・ブロッコリー・大根・きゅうり・りんご	肉豆腐 もやしの三杯酢
14	木	ごはん・清汁 厚揚げと里芋の煮物・スティックお野菜	サツマイモのサンドイッチ	はんぺん・生揚げ・豚肉 黄な粉・スキムミルク・牛乳	米 里芋 サツマイモ 食パン	えのき・絹さや・たけのこ 人参・大根	鶏肉と大根の五目煮 インゲンの胡麻和え
15	金	ひじきごはん・ニラ玉スープ 魚のマヨネーズ焼き・里芋煮	りんご 菓子	鶏挽肉・卵・かじき 牛乳	米 里芋	ひじき・人参・にら・玉葱 マッシュルーム・パセリ・りんご	いわしハンバーグ 大根サラダ
16	土	カレーライス オレンジ	果物	豚肉 牛乳	米 ジャガイモ	玉葱・人参 オレンジ・バナナ	
17	日						
18	月	ごはん・スープ チーズ卵焼き・ひじき金平	みかんケーキ	鶏挽肉・卵・チーズ 牛乳	米 こんにやく	キャベツ・スイートコーン 玉葱・ピーマン・ひじき・ごぼう・みかん	サバの味噌煮 青菜のおかが合え
19	火	けんちんうどん 茹でブロッコリー・りんご	バナナ	豚肉・木綿豆腐 牛乳	うどん・里芋	ごぼう・人参・大根・長ネギ ブロッコリー・ミニトマト・りんご・バナナ	肉じゃが もやしのゆかり和え
20	水	おにっごごはん・味噌汁 鶏肉のきのこソースがけ・カリフラワーとツナの和え物	チーズほうれん草蒸しパン	しらす・鶏肉・大豆 チーズ・ツナ・牛乳	米	ひじき・もやし・わかめ・えのき しめじ・人参・カリフラワー・ほうれん草	豆腐の中華煮 インゲンソテー
21	木	麦ごはん・清汁 魚のカレー揚げ・青菜の海苔酢和え	ミネストローネ	タラ・ベーコン 牛乳	米・麦・グリーンピース ジャガイモ・マカロニ	なめこ・小松菜・えのき・きゅうり 人参・玉葱・トマト・海苔	とんかつ りんごサラダ
22	金	クリスマス特別メニュー	クリスマスケーキ	ソーセージ・ツナ・鶏肉 生クリーム・牛乳	パン(ロールパン・食パン) ジャガイモ	玉葱・生姜・レタス・きゅうり・大根・オクラ キャベツ・トマト・人参・コーン・いちご・キウイフルーツ	八宝菜 ひじきサラダ
23	土	天皇誕生日					
24	日						
25	月	なめたけごはん・清汁 はんぺんフライ・青菜の納豆和え	わかめうどん	はんぺん・納豆・鶏肉 牛乳	米	えのきたけ・長ネギ・ワカメ・小松菜 もやし・人参	厚揚げのそぼろあん ブロッコリーおかが合え
26	火	ごはん・味噌汁 おからハンバーグ・もやしの中華和え	マーブルケーキ(ココア)	豚挽肉・おから・卵 牛乳・スキムミルク	米	しいたけ・玉葱・ミックスベジタブル 小松菜・もやし・人参	カレーライス 小松菜とツナのお浸し
27	水	麦ごはん・卵スープ 八宝菜・おから	柿 菓子	卵・豚肉・えび うずら卵・おから・牛乳	米・麦	生姜・玉葱・人参・もやし ピーマン・青梗菜・白菜・しいたけ・きくらげ	魚のステーキ 大豆サラダ
28	木	ハヤシライス・味噌汁 コールスロー	はっさく チーズ	豚肉・木綿豆腐 チーズ・牛乳	米・ジャガイモ	玉葱・人参・長ネギ キャベツ・スイートコーン・はっさく	鶏の梅焼き 切り干し大根
29	金	年末年始休園(1月3日まで)					
30	土						
31	日						

* 献立は都合によって変更することがあります。
 * 乳児には9時ごろに朝おやつとして、季節の果物や野菜がでます。
 * 給食では、牛肉・牛エキスを含んだもの、コンソメの使用を中止しています。