

12月分給食献立表

平成 19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	土	和風ツナスパゲッティー アスパラソテー	果物 菓子	ツナ・牛乳	スパゲッティー	玉葱・人参・えのきたけ・果物 ピーマン・アスパラガス	
2	日						
3	月	ごはん・味噌汁 麻婆豆腐 ワカメの和え物	黄な粉マカロニ	木綿豆腐・豚肉 黄な粉・脱脂粉乳 ごま・牛乳	米 マカロニ	大根・なめこ・人参 にら・ワカメ・胡瓜 長ネギ	卵とし フレンチサラダ
4	火	ラーメン 青菜のきのこ和え 柿	お楽しみパン	鶏卵 なると 牛乳	中華麺 お楽しみパン	ほうれん草・メンマ・柿 ワカメ・長ネギ・小松菜 人参・しめじ・えのきたけ	豚の生姜焼き ツナ和え
5	水	ハヤシライス スープ 春雨サラダ	おからスコーン	豚肉・ハム ごま・おから・鶏卵 牛乳	米 春雨	玉葱・人参・グリーンピース もやし・長ネギ・胡瓜 コーン・小松菜	魚の味噌焼き キャベツとワカメの甘酢漬け
6	木	麦ごはん・清汁 白菜のうま煮 里芋煮	みかん チーズ	はんぺん・豚肉・えび チーズ 牛乳	米 麦 里芋	水菜・白菜・菊・人参 干し椎茸・生姜・みかん	焼きそば カブサラダ
7	金	ごはん・あったか汁 プリの照り焼き 金平ごぼう	あったかすいとん	プリ・鶏肉 ごま 牛乳	米 里芋	大根・しめじ・白菜・ 長ネギ・ごぼう・人参 干し椎茸	炒り鶏 青菜のキノコ和え
8	土	パン コーンシチュー 茹でブロッコリー	果物 菓子	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	ロールパン じゃがいも	玉葱・人参・コーン ブロッコリー・ミニトマト 果物	
9	日						
10	月	麦ごはん・味噌汁 ひじき入り卵焼き おからの煮物	フルーツヨーグルト	鶏肉・鶏卵 おから・焼き竹輪 ヨーグルト・牛乳	米 麦 麩	えのきたけ・ひじき・玉葱・人参 三つ葉・ごぼう・干し椎茸 モモ/パイン/みかん缶詰	チンジャオロース 大根サラダ
11	火	ミートソーススパゲッティー スープ 酢の物	ひじきごはん	豚肉・しらす干し カニかまぼこ 鶏肉・牛乳	スパゲッティー 米	人参・玉葱・ピーマン キャベツ・コーン・胡瓜 ワカメ・ひじき	松風焼き ほうれん草とコーンのソテー
12	水	ごはん・味噌汁 高野豆腐のオランダ煮 ネバネバ和え	干し柿 小魚の菓子	鶏肉・高野豆腐 糸引納豆・小魚 牛乳	米 じゃがいも	しめじ・えのきたけ・玉葱 人参・ピーマン・にら もやし・キャベツ・オクラ・柿	アジフライ コーンサラダ
13	木	★お誕生日会特別メニュー★	★お誕生日ケーキ★	豚肉・脱脂粉乳 カニかまぼこ 鶏卵・牛乳	ロールパン マカロニ	玉葱・人参・ほうれん草 胡瓜・レタス・コーン みかん	肉豆腐 もやしの三杯酢
14	金	ごはん・豚汁 カジキのタンダー焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	海苔チーズサンド	豚肉・カジキ 油揚げ・チーズ ヨーグルト・牛乳	米 食パン	大根・人参・ごぼう にんにく・小松菜・海苔 長ネギ	鶏肉と大根の五目煮 アスパラの胡麻和え
15	土	カレーうどん もやしのゆかり和え	果物 菓子	豚肉 牛乳	うどん	人参・玉葱・長ネギ もやし・胡瓜・果物	
16	日						
17	月	親子丼 味噌汁・ポテトサラダ	ミネストローネ	鶏卵・ハム ベーコン・牛乳	米 じゃがいも・マカロニ	玉葱・キャベツ・ワカメ 人参・胡瓜・トマト	いわしハンバーグ 茹でブロッコリー
18	火	サンマー麺 青菜のかつお和え みかん	フライドポテト	豚肉 牛乳	中華麺 じゃがいも	玉葱・人参・キャベツ 長ネギ・小松菜・もやし みかん	厚揚げのそぼろあん もやしの中華和え
19	水	麦ごはん・清汁 すき焼き風煮 酢味噌和え	干し芋 みかん	豚肉・焼き豆腐 牛乳	米 麦・さつまいも 麩・白滝	干し椎茸・白菜・玉葱 えのきたけ・長ネギ しめじ・ワカメ・みかん	豆腐の中華風煮 小松菜ソテー
20	木	ごはん・味噌汁 鰯のホイル焼き かぼちゃ煮	かぼちゃ蒸しパン	鰯 ベーコン 牛乳	米 かぼちゃ	長ネギ・なめこ・玉葱 えのきたけ・ピーマン	チキンライス 大根の梅和え
21	金	★クリスマス会特別メニュー★	★クリスマスケーキ★	ウインナー・鶏卵 鶏肉 生クリーム 牛乳	ロールパン・食パン じゃがいも マカロニ スポンジケーキ	コーン・生姜・レタス・胡瓜 キャベツ・干しぶどう・人参 ブロッコリー・いちご キウイフルーツ・モモ缶詰	酢豚 ぜんまいの煮物
22	土	ごはん 野菜たっぷりポトフ 白菜のおかか和え	果物 菓子	ウインナー 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・キャベツ ブロッコリー・白菜 ワカメ・果物	
23	日	天皇誕生日					
24	月	振替休日					
25	火	ごはん・スープ ミートローフ チーズサラダ	豆腐白玉だんご	豚肉・鶏卵 チーズ・黄な粉 絹豆腐・牛乳	米 白玉粉	大根・白菜・玉葱・人参 キャベツ・ミックスベジタブル 胡瓜・コーン	他人丼 コーンサラダ
26	水	麦ごはん・清汁 鶏肉と大根の煮物 青菜のごま和え	干し柿 菓子	鶏肉 ごま・生揚げ 牛乳	米 麦	長ネギ・しめじ・大根 人参・干し椎茸・絹さや ブロッコリー・柿	野菜コロッケ 五目ひじき煮
27	木	ごはん・味噌汁 鶏の照り焼き ぜんまいの煮物	じゃがバター	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも	なめこ・もやし ぜんまい 干し椎茸・人参	豆腐ハンバーグ ツナサラダ
28	金	カレーライス ワカメスープ 青菜の海苔酢和え	みかん チーズ	豚肉 ごま・チーズ 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・わかめ 小松菜・えのきたけ なめこ・海苔・みかん	八宝菜 粉ふきいも
29	土	年末年始休暇					
30	日	年末年始休暇					
31	月	年末年始休暇					

※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時ごろに朝のおやつとして、季節の果物や野菜が出ます。
 ※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。