

12月分給食献立表

平成 20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	月	ごはん・いもち汁 きのこ入り卵焼き ひじき金平	きなこマカロニ	鶏肉 卵・脱脂粉乳 黄な粉・牛乳	米・麦・マカロニ さつまいも 突きこんにやく	椎茸・玉葱・えのきたけ しめじ・ひじき・ごぼう 人参	鶏肉のピカタ ごぼう煮	
2	火	けんちんうどん キャベツのごま酢和え みかん	混ぜごはん	豚肉・木綿豆腐 油揚げ 牛乳	うどん 米 里芋	ごぼう・人参・大根・長ネギ キャベツ・きゅうり・みかん 干し椎茸	豚肉のトマト煮 小松菜のナムル	
3	水	ごはん・味噌汁 鶏肉と大根の煮物 カブサラダ	みかん チーズ	鶏肉 生揚げ チーズ・牛乳	米	えのきたけ・わかめ・大根・人参 干し椎茸・絹さや・かぶ・レタス きゅうり・もやし・みかん	ハンペンフライ インゲンのごま和え	
4	木	麦ごはん・清汁 豚の生姜焼き 大根田楽	おからスコーン	豚肉 おから・卵 牛乳	米 麦	わかめ・ほうれん草・玉葱 生姜・大根	ピーマンとなすの味噌ゆめ ツナ和え	
5	金	ごはん・田舎汁 鱈のムニエル ほうれん草のおかか和え	豆腐白玉団子	鶏肉 絹豆腐・黄な粉 鱈・牛乳	米 かぼちゃ 白玉粉	長ネギ・人参・ほうれん草	八宝菜 竹輪の磯辺揚げ	
6	土	ごはん・冬野菜ポトフ 小松菜のソテー	みかん 菓子	ウインナー 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・かぶ・白菜 ブロッコリー・小松菜・みかん		
7	日							
8	月	中華丼 味噌汁 酢の物	さつまいも蒸しパン	豚肉・海老・なると しらす干し・かにかまぼこ 牛乳・ごま	米 さつまいも	人参・白菜・玉葱・干し椎茸 チンゲン菜・長ネギ・きゅうり	ポークビーンズ 温野菜サラダ	
9	火	味噌ラーメン れんこんの金平 みかん	ひじきごはん	豚肉 なると 鶏肉・牛乳	中華麺 米 れんこん	長ネギ・人参・もやし・コーン缶 ほうれん草・キャベツ・みかん ひじき	コーンシチュー キャベツのゴマ酢 和え	
10	水	麦ごはん・中華スープ 鶏の照焼 ほうれん草ときのこの和え物	みかん 干し芋	鶏肉 ごま 牛乳	米 麦 さつまいも	人参・もやし・わかめ・しめじ ほうれん草・えのきたけ みかん	ピーマンの肉詰め かぼちゃ煮	
11	木	★お誕生会特別メニュー★			生クリーム 豚肉・卵 チーズ・牛乳	米 かぼちゃ	玉葱・パセリ・レタス・きゅうり キャベツ・人参	鶏のゴマ唐揚げ きゅうりもみ
12	金	カレーライス スープ きのこソテー	かぼちゃ白玉	豚肉 小豆 牛乳	米 じゃがいも かぼちゃ・白玉粉	玉葱・人参・コーン缶 ほうれん草・えのきたけ しめじ	筑前煮 ネバネバ和え	
13	土	焼きそば スープ わかめの和え物	みかん 菓子	豚肉 ごま 牛乳	中華麺	人参・キャベツ・もやし ピーマン・玉葱・青のり 干し椎茸・わかめ・きゅうり		
14	日							
15	月	ごはん・味噌汁 豆腐の中華風煮 ポテトサラダ	あったかすいとん	豚肉 木綿豆腐・うずら卵 ハム・鶏肉・牛乳	米 じゃがいも	長ネギ・なめこ・キャベツ 干し椎茸・筍・人参・きゅうり 大根	チキンフライ 大豆サラダ	
16	火	和風ツナスパゲッティー スープ キャベツとわかめの甘酢漬け	じゃこ混ぜごはん	ツナ缶 しらす干し 牛乳・ごま	スパゲッティー 米	玉葱・人参・えのきたけ ピーマン・大根・干し椎茸・わかめ キャベツ・きゅうり	柳川風煮 もやしの中華和え	
17	水	麦ごはん・味噌汁 レバーのかりん揚げ 大根サラダ	茹でじゃが チーズ	豚レバー かにかまぼこ チーズ・牛乳	米 麦 じゃがいも	なめこ・かぶ・生姜・大根 きゅうり・わかめ	高野豆腐の卵とじ もやしの三杯酢	
18	木	ごはん・あったか汁 ひじき入り卵焼き パイサラダ	南瓜スコーン	鶏肉 卵・かにかまぼこ 牛乳	米 里芋 かぼちゃ	大根・人参・ごぼう・白菜 ひじき・玉葱・ほうれん草 きゅうり・レタス・コーン缶	スパニッシュオムレツ りんごサラダ	
19	金	麦ごはん・清汁 ぶり大根 南瓜のいとこ煮	わかめうどん	ぶり 小豆・鶏肉 牛乳	米 麦・うどん かぼちゃ	干し椎茸・わかめ・大根 長ネギ・にんじん	チンジャオロース 白菜のおかか和え	
20	土	ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー	みかん 菓子	豚肉 牛乳	米	玉葱・人参・ほうれん草 コーン缶・みかん		
21	日	 冬至です☆ かぼちゃを食べて、ゆず湯に入りましょう						
22	月	ごはん・豚汁 鶏のごま照焼 さつまいものサラダ	ミネストローネ	豚肉 鶏肉・ベーコン 牛乳・ごま	米・じゃがいも さつまいも マカロニ	大根・人参・ごぼう・長ネギ きゅうり・干しぶどう 玉葱・トマト	おからハンバーグ スティックお野菜	
23	火	天皇誕生日						
24	水	 ★クリスマス会特別メニュー★ 			鶏肉 チーズ 生クリーム・牛乳	パン じゃがいも・かぼちゃ さつまいも・マカロニ	生姜・キャベツ・ブロッコリー・人参 ミニトマト・大根・キウイフルーツ コーン缶・みかん・いちご・もも缶	肉豆腐 粉ふき芋
25	木	親子丼 味噌汁 ほうれん草のお浸し	じゃがバター	鶏肉 卵 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・わかめ・長ネギ ほうれん草	れんこん入り松風焼き 春雨サラダ	
26	金	ごはん・清汁 さばの味噌煮 ぬた	ヨーグルト 菓子	さば ヨーグルト 牛乳	米	えのきたけ・なめこ・生姜 しめじ・長ネギ・わかめ	鶏の照焼 塩もみ野菜	
27	土	ごはん 冬野菜ポトフ キャベツソテー	みかん 菓子	ウインナー 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・カブ・白菜 ブロッコリー・キャベツ みかん		
28	日	年末年始休暇(1/5まで)						
29	月							
30	火							
31	水							

※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。