



# 12月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2022年



日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー
1	木	赤魚の西京焼き 大根のそぼろ煮 ごはん えのきと若布のお吸い物 キャンディチーズ	赤魚・みそ・鶏肉/わかめ キャンディチーズ	砂糖・油/米	大根・人参・インゲン/えのき	みりん・醤油・だし	396
2	金	バターロールパン ブラウンシチュー コーンサラダ プチゼリー	豚肉/プチゼリー	ロールパン/じゃが芋 油・ブラウンシチュールウ	玉葱・人参・青菜/コーン キャベツ/貝割れ	7大アルゲン不使用 フレンチドレッシング	373
5	月	サワラの照り焼き ちくわの天ぷら いろいろ野菜のごまよごし ごはん 麩と玉葱のみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	サワラ/ちくわ/みそ 食べる小魚	油/小麦粉/すりごま 米/麩	白菜・人参・しめじ 青菜/玉葱	醤油・みりん・だし	506
6	火	ゆかりおにぎり 雑煮		米/もち米	ゆかりの素/大根	だし・塩・醤油	428
7	水	メンチカツ スパゲティサラダ ごはん さつま芋と若布のみそ汁 リンゴ	メンチカツ/わかめ みそ	油/スパゲティ/米 さつま芋	キャベツ・胡瓜・人参・玉葱 コーン/りんご	ケチャップ・マヨドレ・だし	577
8	木	チキン南蛮 三色野菜のお浸し ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 パイン缶	鶏肉/油揚げ・みそ	小麦粉・油・砂糖/米	玉葱・胡瓜/切干大根・人参 ピーマン/白菜/パイン缶	塩・こしょう・醤油・みりん 酢・マヨドレ・だし	487
9	金	カレーライス ポイルドウィンナー コーンとブロッコリーのサラダ みかん	豚肉/ウィンナー	米・油・じゃが芋 カレールウ	玉葱・人参/コーン・ブロッコリー みかん	手作りドレッシング	536
12	月	コーンピラフ ローストチキン おなかブロッコリー 南瓜の豆乳みそスープ カステラケーキ	鶏肉/花かつお/豆乳 みそ/ホイップクリーム	米・油/カステラ	コーン・玉葱・人参 インゲン/ブロッコリー 南瓜/パイン缶・みかん缶	塩・こしょう・コンソメ・醤油 みりん・だし	566
13	火	ハッシュドポーク ミートボール(乳・卵不使用) コールスロー キャンディチーズ	豚肉/ミートボール キャンディチーズ	米・油 ブラウンシチュールウ	玉葱・椎茸・グリーンピース キャベツ・胡瓜・コーン	7大アルゲン不使用 フレンチドレッシング	604
14	水	発芽玄米ごはん 大豆ミートのから揚げ スタミナ納豆 トマト 花麩と貝割れのお吸い物 パインナップル		米・発芽玄米/大豆ミート・しょうが・にんにく・みりん・醤油・片栗粉・油 納豆・豆プラス・にら・いりごま・醤油・みりん・砂糖/トマト 花麩・貝割れ・醤油・だし/パインナップル		429	
15	木	親子丼 青菜と白菜のお浸し 里芋と若布のみそ汁 黄桃缶	卵・鶏肉/花かつお わかめ・みそ	米・砂糖/里芋	玉葱・ねぎ・しめじ・青菜 白菜・赤パプリカ/黄桃缶	醤油・みりん・だし こしょう	398
16	金	和風煮込みハンバーグ さつま芋と大根のグリル ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 ホイップonリンゴケーキ	ハンバーグ/油揚げ みそ/ホイップクリーム	油・砂糖・片栗粉 さつま芋/米 ケーキミックス	玉葱・まいたけ/大根 キャベツ/りんご	醤油・みりん・だし・塩 こしょう	639
19	月	サバの味噌煮 キャベツと人参とウィンナーのマヨソース ごはん 手まり麩と青菜のお吸い物 食べる小魚(ごま含む)	サバ・みそ/ウィンナー 食べる小魚	砂糖/米/手まり麩	しょうが/キャベツ・人参 青菜	みりん・塩・こしょう マヨドレ・醤油・だし	408
20	火	自分でまきまき！手巻き寿司 (ウィンナー、ツナコーンマヨ、胡瓜、焼きのり、酢飯) (いちご組:ちらし寿司) のり塩ポテト 豚汁 リンゴ	ウィンナー・ツナ缶 焼きのり/あおのり粉 豚肉・油揚げ・みそ	米・砂糖・じゃが芋・油	コーン・胡瓜/大根・ごぼう 人参・ねぎ・椎茸/りんご	酢・塩・マヨドレ・だし	557
21	水	味噌チキンカツ キャベツ入りマカロニサラダ ごはん えのきと若布のスープ オレンジ	チキンカツ・みそ わかめ	油・砂糖/マカロニ/米	キャベツ・胡瓜・玉葱 コーン・人参/えのき オレンジ	みりん・マヨドレ 醤油・だし	510
22	木	中華飯(発芽玄米ごはん) ごま塩胡瓜 春雨スープ プチゼリー	厚揚げ/わかめ プチゼリー	米・発芽玄米・砂糖 片栗粉/いりごま・ごま油 春雨	白菜・玉葱・人参・椎茸 胡瓜	醤油・みりん・塩 中華味	352
23	金	冬野菜のクリームシチュー ひじきと切干大根のサラダ 梅干し ごはん みかん	豚肉・牛乳/ひじき 大豆	さつま芋・シチュールウ すりごま/米	蓮根・玉葱・人参・青梗菜 しめじ/切干大根・胡瓜 梅干し/みかん	手作りドレッシング	414
26	月	ハンバーグ 花野菜のサラダ ごはん 麩とほうれん草のみそ汁 キャンディチーズ	ハンバーグ/みそ キャンディチーズ	油/米/麩	ブロッコリー・カリフラワー・玉葱 人参/ほうれん草	ケチャップ・ソース 手作りドレッシング・だし	505
27	火	ソースカツ丼 南瓜の甘煮 大根と若布のみそ汁 リンゴ	トンカツ/わかめ・みそ	米・油・砂糖	キャベツ・人参/南瓜/大根 りんご	ソース・醤油・みりん・だし	483
28	水	鶏のから揚げ 春雨サラダ ごはん 麩と玉葱のみそ汁 白桃缶	鶏肉/ツナ缶/みそ	片栗粉・油/春雨/米/麩	しょうが・にんにく/胡瓜・コーン 赤パプリカ/玉葱 白桃缶	醤油・みりん・マヨドレ・だし	527
29	木	年越しうどん 白身魚フライ ぶどうゼリー	油揚げ・わかめ 白身魚フライ ぶどうゼリー	うどん/油	青菜・ねぎ	醤油・みりん・だし	312

原材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いたします。

一日平均給与量 エネルギー:488kcal 脂質:15.5g たんぱく質:14.7g 炭水化物:75g 食塩相当量:2.0g