



12月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2023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 金 | 鶏肉とさつまいものみそマヨ炒め 小町和え ごはん 若布と白菜のお吸い物 リンゴ | 鶏肉・みそ/油揚げ わかめ | さつまいも・砂糖 片栗粉/油/いりごま 米 | しめじ・赤パプリカ インゲン/もやし/白菜 りんご | マヨドレ・みりん 醤油・だし | 573 |
| 4 月 | 煮込みハンバーグ インゲンとコーンのソテー ごはん 若布と麩のスープ 食べる小魚(ごま含む) | ハンバーグ わかめ/食べる小魚 | 油/米/麩 | 玉葱・椎茸/インゲン コーン | ケチャップ ソース・塩 こしょう・コンソメ | 520 |
| 5 火 | 鶏の竜田揚げ 根菜の旨煮 ごはん さつまいもとねぎのみそ汁 リンゴ | 鶏肉/油揚げ/みそ | 片栗粉・油/砂糖 米/さつまいも | しょうが/大根・蓮根 人参・ごぼう・インゲン ねぎ/りんご | 醤油・みりん だし | 526 |
| 6 水 | ミートソーススパゲティ 花野菜のサラダ 若布と白菜のスープ バナナ | マクロビオティックの日 | | スパゲティ・豆プラス・玉葱・人参・マッシュルーム・油・ トマト水煮・塩・こしょう・ソース・ケチャップ ブロッコリー・カリフラワー・コーン・手作りドレッシング わかめ・白菜・醤油・だし/バナナ | | 326 |
| 7 木 | 南瓜ごはん タラの西京焼き 三色野菜のごまよごし 豆腐と貝割れのお吸い物 プチゼリー | タラ・みそ 木綿豆腐 プチゼリー | 米/砂糖・油 すりごま | 南瓜/白菜・青菜・人参 貝割れ | 塩・みりん・醤油 だし | 395 |
| 8 金 | バターロールパン コーンコロッケ 野菜炒め 牛乳 オレンジ | コーンコロッケ 鶏肉/牛乳 | ロールパン/油 | キャベツ・玉葱・人参 ピーマン/オレンジ | ケチャップ・塩 こしょう | 422 |
| 11 月 | 星の人参ごはん ローストチキン スパゲティサラダ 星の麩と椎茸のスープ ホイップonいちごゼリー | 鶏肉/ツナ缶 ホイップクリーム いちごゼリー | 米/油/スパゲティ 麩 | 菜めしの素・人参 にんにく/胡瓜・玉葱 コーン/椎茸 | こしょう・塩 マヨドレ・コンソメ | 562 |
| 12 火 | ゆかりおにぎり 雑煮 | おもちつき | | ゆかりの素/大根・人参 | 塩・醤油・だし | 435 |
| 13 水 | 発芽玄米ごはん 大豆ミートの油淋鶏風 ひじき納豆 豆苗とえのきのお吸い物 パイン缶 | マクロビオティックの日 | | 米・発芽玄米/大豆ミート・片栗粉・油・ねぎ・しょうが・醤油・砂糖・酢・ごま油 ひじき・醤油・砂糖・みりん・納豆・白ごま/豆苗・えのき・醤油・だし パイン缶 | | 448 |
| 14 木 | カレーライス ミニハンバーグ コールスロー 柿のマフィン | 豚肉/ハンバーグ | 米・油・じゃが芋 カレールー/砂糖 ケーキックス | 玉葱・人参/キャベツ 胡瓜・コーン/柿 | 7大アレルギー不使用 フレンチドレッシング | 683 |
| 15 金 | ミートオムレツ 具沢山のマカロニサラダ ごはん 大根と若布のみそ汁 キャンディチーズ | 牛肉・豚肉・卵 ツナ缶/わかめ みそ キャンディチーズ | 油/マカロニ/米 | 玉葱・青菜・人参 キャベツ・胡瓜・コーン 赤パプリカ・黄パプリカ 大根 | 塩・こしょう ケチャップ マヨドレ・だし | 482 |
| 18 月 | 豚肉の生姜炒め 磯煮 ごはん 里芋とねぎのみそ汁 食べる小魚(ごま含む) | 豚肉/ひじき 油揚げ・みそ 食べる小魚 | 油・砂糖/米/里芋 | しょうが・玉葱 赤パプリカ/人参 インゲン/ねぎ | 醤油・みりん だし | 499 |
| 19 火 | 自分で作ろう!まぜまぜピラフ 南瓜コロッケ 春雨サラダ 若布とにらのスープ みかん | むきえび 南瓜コロッケ ツナ缶/わかめ | 米・油/春雨 | 玉葱・コーン・ピーマン 赤パプリカ・黄パプリカ 胡瓜・人参/にら みかん | コンソメ・塩 こしょう・マヨドレ | 547 |
| 20 水 | お野菜たっぷり醤油ラーメン 春巻き 大豆と若布の煮物 バナナ | マクロビオティックの日 | | ラーメン・豆プラス・もやし・玉葱・赤パプリカ・木耳・油・醤油・みりん・砂糖・だし 春巻き・油/大豆・わかめ・醤油・砂糖・だし バナナ | | 366 |
| 21 木 | 三色丼 ちくわと大根の旨煮 キャベツと油揚げのみそ汁 プチゼリー | 鶏肉・卵/ちくわ 油揚げ・みそ プチゼリー | 米・砂糖・油 | 青菜/大根・人参 糸蒟蒻/キャベツ | みりん・醤油・塩 だし | 452 |
| 22 金 | パンプキンシチュー しらすと水菜入りサラダ ごはん リンゴ | 豚肉・牛乳 しらす干し | 油・シチュールー 米 | 南瓜・玉葱・ブロッコリー 水菜・キャベツ・人参 コーン/りんご | 7大アレルギー不使用 ゴマドレッシング | 468 |
| 25 月 | チキンカツ 切干大根の炒め煮 ごはん 麩と玉葱のみそ汁 黄桃缶 | チキンカツ/油揚げ みそ | 油/砂糖/米/麩 | 切干大根・人参 グリーンピース/玉葱 黄桃缶 | 醤油・みりん だし | 527 |
| 26 火 | 赤魚の付け焼き さつまいもの甘煮 白菜のおかか和え ごはん 具沢山のみの汁 パイン缶 | 赤魚/花かつお 油揚げ・みそ | 油/さつまいも・砂糖 米 | 白菜・人参/大根 ごぼう・ねぎ/パイン缶 | 醤油・みりん だし | 418 |
| 27 水 | 点心盛り合わせ 三色ナムル ごはん 中華スープ リンゴ | 豆腐焼売 コーン焼売 海鮮ワンタン わかめ | 白ごま・ごま油/米 春雨 | もやし・胡瓜・人参 青菜・赤パプリカ 黄パプリカ/りんご | 塩・こしょう 中華味 | 356 |
| 28 木 | 年越しうどん ポイルドウィンナー 高野豆腐と里芋の含め煮 キャンディチーズ | 油揚げ/ウィンナー 高野豆腐 キャンディチーズ | うどん/里芋・砂糖 | 白菜・ねぎ・椎茸/人参 インゲン | 醤油・みりん だし | 301 |

材料等の都合により献立を変更することがございます。

※「マヨドレ」は卵を使用しない、マヨネーズ風ドレッシングを使用しています。

一日平均給与量 エネルギー:466kcal 脂質:14.0g たんぱく質:13.9g

炭水化物:72.1g

食塩相当量:1.6g