



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 コーンコロッセ 野菜炒め 牛乳 オレンジ	コーンコロッセ 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 南瓜コロッセ 春雨サラダ 若布とにらのスープ みかん	むきえび 南瓜コロッセ 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