

12月給食だより

大須乳児保育園

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	月	昼食	ご飯 たらまのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 小松菜のみそ汁	たら 大豆 味噌	玉ねぎ・コーン・パセリ ひじき・人参・グリーンピース 小松菜・玉ねぎ	精白米 マヨドレ・キャノーラ油 上白糖 	食塩・料理酒 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 スイートポテト	牛乳（乳） 牛乳（乳）		さつまいも・上白糖・マーガリン（乳）	
2	火	昼食	ご飯 炒り豆腐 白菜のツナ和え じゃがいものみそ汁	豆腐・豚肉 ツナ缶 味噌	玉ねぎ・人参・干しいたけ・きぬさや 白菜・きゅうり 干わかめ	精白米 上白糖・ごま油 上白糖 じゃがいも	濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 りんごケーキ	牛乳（乳）	りんご缶	小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
3	水	昼食	ご飯 鶏肉マーマレード焼き 干切大根のサラダ オニオンスープ	鶏肉	干切り大根・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・しめじ	精白米 マーマレードジャム・キャノーラ油 上白糖	濃口醤油 濃口醤油・酢 コンソメ・水
		3時	牛乳 お好みマカロニ	牛乳（乳） 花かつお		マカロニ（小麦）	トンカツソース
4	木	昼食	きつねうどん キャベツとささみのサラダ バナナ	味付油揚げ ささみ	人参・干わかめ キャベツ・きゅうり・人参 バナナ	うどん（小麦） 上白糖・ごま油	天かす（小麦）・濃口醤油・食塩・みりん風・だし汁 濃口醤油
		3時	お茶 おかかおにぎり	花かつお		精白米	濃口醤油
5	金	昼食	ご飯 豚肉のバーベキューソテー ブロッコリーのみそマヨサラダ 豆腐のすまし汁	豚肉 味噌 豆腐	玉ねぎ・三度豆 ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	ケチャップ・トンカツソース 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 フライドポテト	牛乳（乳）		シューストリング・キャノーラ油	食塩
8	月	昼食	ご飯 さごしの塩焼き 高野豆腐の煮物 南瓜のみそ汁	さごし 高野豆腐 味噌	人参・きぬさや 南瓜・ねぎ	精白米 キャノーラ油 上白糖	食塩 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 マシュマロおこし	牛乳（乳）		コーンフレーク・マシュマロ・キャノーラ油	
9	火	昼食	ご飯 クリームシチュー 白菜のフレンチサラダ オレンジ	鶏肉・牛乳（乳） ツナ缶	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・きゅうり・コーン オレンジ	精白米 じゃがいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	クリームシチュー（小麦・乳）・水 酢・食塩
		3時	牛乳 ふのラスク	牛乳（乳）		切り麩（小麦）・マーガリン（乳）・上白糖	
10	水	昼食	ご飯 ホイコーロー 春雨の中華和え もやしのスープ	豚肉・赤だし味噌 竹輪	キャベツ・玉ねぎ・三色ピーマン 人参・干わかめ もやし・えのき	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 緑豆春雨・上白糖・ごま油 	濃口醤油 濃口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水・純ココア
11	木	昼食	ひじき入りそばろあんかけ丼 さつまいもサラダ 厚揚げのみそ汁	合ミンチ 厚揚げ・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参・ひじき 人参・きゅうり ねぎ	精白米・上白糖・片栗粉 さつまいも・マヨドレ	濃口醤油・みりん風・料理酒・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 ドーナツ	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
12	金	昼食	ご飯 鶏肉のオーロラ焼き 大根のボン酢和え チンゲン菜のみそ汁	鶏肉 味噌	大根・ブロッコリー・人参 チンゲン菜・人参	精白米 マヨドレ・キャノーラ油	食塩・ケチャップ 味噌 だし汁
		3時	お茶 フルーチェ（いちご）	牛乳（乳）			フルーチェ（イチゴ）

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
15	月	昼食	ご飯 白身フライ 白菜の信田和え 干切大根のみそ汁	タラ あげ 味噌	白菜・人参 干切り大根・小松菜	精白米 小麦粉（小麦）・パン粉（小麦）・キャノーラ油 上白糖	食塩・トンカツソース 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 チヂミ	牛乳（乳）	玉ねぎ・ニラ・人参	小麦粉（小麦）・キャノーラ油	食塩・だし汁・濃口醤油・酢
16	火	昼食	ご飯 鶏肉の甘酢炒め マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 味噌	玉ねぎ・人参・三度豆 人参・きゅうり 玉ねぎ・干わかめ	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 マカロニ（小麦）・マヨドレ	中華味・濃口醤油・酢 だし汁
		3時	牛乳 青りんごゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素青りんご・水
17	水	昼食	和風スパゲティ グリルかぼちゃ ほうれん草のスープ	ツナ缶	玉ねぎ・ピーマン・人参・しめじ 南瓜・パセリ ほうれん草・人参	スパゲッティ（小麦）・キャノーラ油 キャノーラ油	濃口醤油・淡泊醤油・みりん風 食塩 コンソメ・水
		3時	お茶 わかめおにぎり		炊き込みわかめ	精白米	
18	木	昼食	ケチャップライス 鶏の唐揚げ フラワーサラダ オニオンスープ	鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース にんにく ブロッコリー・カリフラワー・人参 玉ねぎ・コーン	精白米・キャノーラ油 片栗粉・キャノーラ油 マヨドレ	ケチャップ・コンソメ・食塩 料理酒・濃口醤油 コンソメ・水
		3時	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳（乳）	ほうれん草・いちご	小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
19	金	昼食	カレーライス コールスローサラダ いちごヨーグルト	豚肉 ヨーグルト（乳） 	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・きゅうり	精白米・じゃがいも・キャノーラ油 マヨドレ ストロベリージャム・上白糖	とろけるカレー甘ロ（小麦）・水
		3時	牛乳 みかん	牛乳（乳）	みかん		
22	月	昼食	豚丼 ほうれん草のゆず和え だいこんのみそ汁	豚肉 味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・白菜・人参・ゆず 大根・ねぎ	精白米・上白糖・片栗粉 上白糖	だし汁・濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 餃子の皮でパンブキンバイ	牛乳（乳）	南瓜	上白糖・ギョウザの皮（小麦）・キャノーラ油	
23	火	昼食	ご飯 赤魚のごま焼き ビーフンのいろどり炒め 具だくさん味噌汁	赤魚 あげ・味噌	玉ねぎ・三度豆・コーン チンゲン菜・人参・干しいたけ	精白米 白ごま・黒ごま・キャノーラ油 ビーフン・ごま油	濃口醤油・みりん風 濃口醤油・みりん風 だし汁
		3時	牛乳 プリン	牛乳（乳）			プリンの素（乳）・水
24	水	昼食	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 青のりポテト もやしのみそ汁	豚肉 味噌	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく あおのり もやし・キャベツ	精白米 上白糖・キャノーラ油 じゃがいも・キャノーラ油	濃口醤油 食塩 だし汁
		3時	牛乳 クッキー	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・マーガリン（乳）	
25	木	昼食	ご飯 大根と厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜のおかか和え ふのみそ汁	厚揚げ・とりミンチ 花かつお 味噌	大根・人参・玉ねぎ・三度豆 チンゲン菜・もやし ねぎ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖 切り麩（小麦）	濃口醤油・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳（乳）	レーズン	小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
26	金	昼食	年越しうどん 三度豆のサラダ パイン缶	鶏肉 竹輪	玉ねぎ・ほうれん草・人参 三度豆・キャベツ・人参 パイン缶 	うどん（小麦） マヨドレ	淡泊醤油・食塩・みりん風・だし汁
		3時	お茶 たぬきおにぎり	花かつお	ねぎ	精白米	天かす（小麦）・濃口醤油・みりん風

1～2歳栄養士の平均 エネルギー（エ）433kcal たんぱく質（た）14.9g 脂質（脂）13.8g 食塩相当量（食塩）1.4g

★都合により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。

★土曜日はパン給食またはお弁当です

★（ ）内は小麦、卵、乳を含む製品です。

★マヨドレは卵不使用のマヨネーズタイプのドレッシングです。