

12月 給食だより

《三色栄養》旬きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるもとになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	1日(木)	2日(金)	3日(土)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	
昼食	鶏うどん ■うどん ▲ほうれん草 ●鶏肉 ●かまぼこ うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布	ご飯 ■米 鮭の野菜あんかけ ●鮭 (0歳カレイ) ▲人参 ▲小松菜 ▲なめこ 小麦粉 さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 片栗粉 酒 塩 油	ご飯 ■米 ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 塩こしょう 小麦粉 油	ご飯 ■米 ●手羽元 (0-2歳鶏肉) 玉葱 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 生姜 にんにく	ご飯 ■米 ▲人参 ▲玉葱 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油	ビーフカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油	ご飯 ■米 ポークチャップ ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●豚肉 ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油	きのこうどん ■うどん ●鶏肉 ▲しめじ ▲えのき ▲なめこ ▲人参 ●薄揚げ ▲ねぎ うす口しょうゆ さば節 みりん 塩 昆布	ご飯 ■米 さわらの竜田揚げ ●さわら (0歳カレイ) こい口しょうゆ 酒 生姜 片栗粉 油	ご飯 ■米 ホイコーロー ●豚肉 ▲キャベツ ▲人参 ▲ピーマン 油 こい口しょうゆ 甜麺醬 酒 砂糖 片栗粉 にんにく	ご飯 ■米 肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにゃく ●牛肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油	わかめご飯 ■米 ●卵 ●わかめ ▲人参 ●しらす ▲椎茸 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ 塩こしょう 酒 油 塩	パン ■ロールパン チンゲン菜の クリーム煮 ▲人参 ▲玉葱 ▲チンゲン菜 ●鶏肉 ●牛乳 無塩バター 小麦粉 豚骨スープ 塩 油	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ 玉葱 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油
	いんげんソテー ▲人参 ▲いんげん ▲玉ねぎ 中華味 うす口しょうゆ 油	おかか煮 ■こんにゃく ●花かつお みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖	干切煮 ▲干切大根 ▲人参 ■こんにゃく ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 昆布 味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	ごま味噌酢和え ▲カリフラワー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢	すまし汁 ▲えのき ▲三つ葉 ■麩 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩	炊き合わせ ▲人参 ●高野豆腐 さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん	スープ ▲ニラ ▲キャベツ ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	卵の花 ▲人参 ■こんにゃく ▲椎茸 ●おから ▲蓮根 ▲牛蒡 ●薄揚げ ●かまぼこ ▲ねぎ うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 さば節 油	中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩	蒲焼き風 ●ちくわ こい口しょうゆ みりん 油	コーン炒め ▲コーン ▲人参 うす口しょうゆ 塩 油	きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うす口しょうゆ 砂糖 ごま
おやつ	0歳	黒糖ドーナツ	チーズ あられ	バナナ ペビーせんべい	オレンジゼリー	りんご かぼちゃポーロ	夕焼けおにぎり	さつま芋 豆乳蒸しパン	みかん ハイハイ	ももゼリー あられ	バナナ 紫芋せんべい	マッシュポテト	りんごのコンポート 野菜入りせんべい	おはぎ
	1歳		チーズ 紫芋チップ	バナナ 野菜スティック		りんご ぼたぼた焼き			みかん ソフトせんべい塩味	ももゼリー あられ	バナナ ベジタブルせんべい		りんごのコンポート おせんべいサラダ味	
	2歳	(小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 油)	チーズ 紫芋チップ	バナナ 野菜スティック	(オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶) めざし (0・1歳はなし)	りんご ぼたぼた焼き	(米 人参 しらす うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん さば節 酒 昆布)	(小麦粉 さつま芋 無調整豆乳 砂糖 油 ベーキングパウダー)	みかん ソフトせんべい塩味	ももゼリー あられ	バナナ ベジタブルせんべい	(じゃが芋 塩 牛乳 砂糖 無塩バター)	(米 もち米 小豆 砂糖 塩)	
	3-5歳	牛蒡せんべい	バナナ 野菜スティック	りんご ぼたぼた焼き	みかん ソフトせんべい塩味	ももゼリー あられ	バナナ 集中カウの花あげ	りんごのコンポート おせんべいサラダ味 りんごのコンポート (りんご 砂糖) きかん棒						
	0-5歳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
栄養素	エネルギー	612Kcal	568Kcal	598Kcal	562Kcal	656Kcal	613Kcal	572Kcal	584Kcal	588Kcal	575Kcal	573Kcal	578Kcal	572Kcal
	たんぱく質	23.7g	33.4g	24.0g	22.4g	15.9g	20.9g	24.3g	27.5g	18.2g	23.1g	30.0g	13.8g	19.6g
	脂質	13.9g	15.0g	15.6g	15.2g	22.4g	12.7g	13.9g	15.0g	16.9g	12.5g	15.4g	13.5g	18.0g
	炭水化物	94.0g	59.0g	75.7g	82.4g	80.2g	99.7g	85.0g	71.3g	82.7g	79.3g	77.5g	60.2g	90.3g
食塩相当量	2.9g	2.9g	1.6g	1.7g	2.3g	1.4g	2.8g	2.8g	2.0g	2.5g	3.8g	1.2g	1.2g	



《今月の旬の食材》小松菜 白菜 ほうれん草 カリフラワー 南瓜 牛蒡 さつま芋 蓮根 りんご みかん