

※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。

12月 給食だより

《三色栄養》働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

日付	1日(金)	2日(土)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)			
昼食	ご飯 ■米 さわらの竜田揚げ ●さわら (0歳カレー) こいロしょうゆ 酒 生姜 片栗粉 油 ひじきの酢の物 ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり ▲きゅうり 砂糖 ごま うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酢 みりん 酒 さば節 油 味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	ミートスパゲティ ■スパゲティ ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ▲ピーマン トマトピューレ ケチャップ とんかつソース チキンコンソメ 塩こしょう 油 コールスロー ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 酢 塩 スープ ▲エリンギ ■じゃが芋 ▲チンゲン菜 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 鶏のソース炒め ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●鶏肉 ケチャップ こいロしょうゆ 砂糖 チリソース とんかつソース 油 粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	ドライカレー ■米 ▲玉葱 ▲人参 ▲ピーマン ●豚ミンチ ▲生姜 ▲にんにく カレー粉 小麦粉 ケチャップ とんかつソース 砂糖 塩 南瓜サラダ ▲南瓜 ■さつま芋 ▲きゅうり ▲人参 ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 ゼリー オレンジゼリー	大根ご飯 ■米 ▲大根 ▲大根葉 ▲人参 ●しらす うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 昆布 塩 酒 さば節 蒲焼き風 ●ちくわ こいロしょうゆ みりん 油 ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うすロしょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	けんちんうどん ■うどん ▲人参 ▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにやく ▲椎茸 ▲ねぎ うすロしょうゆ みりん さば節 片栗粉 酒 塩 昆布 油 煮浸し ▲白菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	ご飯 ■米 鮭のクリームがけ ●鮭 (0歳カレー) ▲玉葱 ▲しめじ 小麦粉 牛乳 チキンコンソメ 塩 油 もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うすロしょうゆ 油 スープ ▲チンゲン菜 ▲キャベツ ■じゃが芋 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにやく ●牛肉 うすロしょうゆ こいロしょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油 おなか炒め ▲ピーマン ●花かつお うすロしょうゆ 砂糖 酒 油 味噌汁 ▲ねぎ ●絹揚げ ▲しめじ ●味噌 さば節	牛丼 ■米 ●牛肉 ▲玉葱 ▲人参 ■糸こんにやく ▲ねぎ こいロしょうゆ 酒 砂糖 みりん さば節 レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うすロしょうゆ 酢 砂糖 味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	散らし寿司 ■米 ▲人参 ●しらす ●高野豆腐 ▲椎茸 ▲絹さや ▲牛蒡 ▲蓮根 ●卵 ●もみのり ごま 砂糖 みりん うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酢 酒 塩 油 昆布 煮豆 ●金時豆 砂糖 塩 すまし汁 ▲舞茸 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うすロしょうゆ みりん 塩 昆布	ご飯 ■米 青椒肉絲 ●豚肉 ▲ピーマン ▲パプリカ ▲たけのこ 塩こしょう にんにく 酒 片栗粉 オイスターソース うすロしょうゆ 砂糖 鶏がらスープ ごま油 中華酢の物 ▲人参 ▲もやし ▲貝割れ 砂糖 酢 ごま油 うすロしょうゆ さば節 スープ ▲チンゲン菜 ▲コーン ■じゃが芋 中華味 鶏がらスープ	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 うすロしょうゆ さば節 みりん 塩 昆布 さつま芋の ツナサラダ ■さつま芋 ▲玉葱 ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう	ご飯 ■米 カレーの照り焼き ●カレー こいロしょうゆ みりん 砂糖 油 酒 和え物 ▲人参 ▲ほうれん草 さば節 うすロしょうゆ 砂糖 酒 豚汁 ▲白菜 ●ソフト豆腐 ▲人参 ●豚肉 ▲大根 ■こんにやく ▲牛蒡 ■里芋 ▲ねぎ さば節 ●タケヤ味噌 油			
	0歳	ふかし芋	りんごのコンポート ハイハイ	みかん 紫芋せんべい	チーズ かぼちゃボーロ	二色サンド	ゆかりおにぎり	バナナ 野菜入りソフトせんべい	オレンジ あられ	りんご煮 ベビーせんべい	もちっとケーキ	バナナ かぼちゃボーロ	黒糖 豆乳蒸しパン	蓮根サンド		
1歳	りんごのコンポート 野菜スティック		みかん あられ	チーズ ふがし	ゆかりおにぎり		バナナ ベジタブルせん	オレンジ きな粉せんべい	りんご カリポテ	バナナ おせんべいサラダ味						
2歳	(さつま芋)		りんごのコンポート 野菜スティック	みかん あられ	チーズ ふがし		ゆかりおにぎり 昆布	バナナ ベジタブルせん	オレンジ きな粉せんべい	りんご カリポテ		(小麦粉 砂糖 卵 牛乳 油 ベーキングパウダー ヨーグルト)		バナナ おせんべいサラダ味	(小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー レーズン 油)	(食パン 蓮根 人参 貝割れ マヨネーズ風 ごま 砂糖 酢 塩 うすロしょうゆ)
3-5歳	りんごのコンポート (りんご 砂糖) 源氏パイ		みかん 牛蒡せんべい	チーズ ふがし	ゆかりおにぎり 昆布		バナナ 芋けんぴ	バナナ きかん棒	りんご カリポテ	バナナ きな粉棒		バナナ きな粉棒				
0-5歳	牛乳		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	560Kcal	522Kcal	535Kcal	591Kcal	563Kcal	538Kcal	563Kcal	568Kcal	564Kcal	580Kcal	542Kcal	549Kcal	549Kcal		
	たんぱく質	28.1g	16.8g	22.8g	22.4g	28.5g	23.0g	23.7g	23.3g	22.6g	21.5g	18.8g	21.4g	27.8g		
	脂質	15.2g	12.8g	13.9g	20.1g	13.8g	10.8g	11.9g	14.2g	21.8g	12.9g	12.4g	13.9g	15.3g		
	炭水化物	82.2g	65.2g	73.5g	80.6g	86.8g	92.8g	72.2g	69.9g	67.6g	100.1g	72.0g	91.3g	80.0g		
	食塩相当量	2.8g	1.0g	1.7g	2.2g	3.9g	2.7g	1.0g	2.3g	3.0g	2.6g	1.4g	2.6g	2.5g		

《今月の旬の食材》蓮根 大根 牛蒡 さつま芋 里芋 白菜 ほうれん草 南瓜 りんご みかん