※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 ● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるもとになる ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

| | C (X)-77,1-7 CT C | | | | <u>*</u> | | · • | | | 300 0010.00 | 三 你已00及出 75 | | |
|---|-----------------------------------|---|--|---|---|--|---|---|---|--|---|--|--|
| 日 付 | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) | 16日(月) |
| | ご飯 | チキンカレー | ビビンバ | けんちんうどん | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 肉うどん | ご飯 | | ご飯 |
| | ■米 | ■米 | ■米 | | ■米 | ■米 | ■米 | ■米 | ■米 | ■うどん | ■米 | | ■米 |
| | | ▲人参 | ▲人参 | ▲人参 | | | | マーボー豆腐 | | ●牛肉 | | | |
| | 焼肉 | ▲玉葱 | ▲ほうれん草 | ▲大根 | さわらの | ポークチャップ | 鶏のソース炒め | ●木綿豆腐 | 手羽元の照り煮 | ●かまぼこ | 鮭のムニエル | 2 | 生姜焼き |
| | ▲キャベツ | ●鶏肉 | ▲もやし | | マヨネーズ焼き | ▲人参 | ▲人参 | ▲玉葱 | ●手羽元 | ▲ねぎ | ●鮭 | _ | ▲玉葱 |
| | ▲ピーマン | ■じゃが芋 | ●豚ミンチ | ●鶏肉 | ●さわら | ▲玉葱 | ▲玉葱 | ▲人参 | (0-2歳鶏肉) | さば節 | (O歳カレイ) | _ | ●豚肉 |
| | ●牛肉 | ▲にんにく | ●タケヤ味噌 | ■こんにゃく | (O歳カレイ) | ▲ピーマン | ▲ピーマン | ●豚ミンチ | ▲玉葱 | うす口しょうゆ | 無塩バター | 3 | ▲人参 |
| | ▲玉葱 | とんかつソース | ▲にんにく | ▲椎茸 | ▲パセリ | ●豚肉 | ●鶏肉 | ▲椎茸 | ▲生姜 | こい口しょうゆ | 小麦粉 | 歳 | ▲ピーマン |
| | ●タケヤ味噌 | ケチャップ | うす口しょうゆ | ▲ねぎ | ■パン粉 | ケチャップ | ケチャップ | ●タケヤ味噌 | ▲にんにく | みりん | 塩 | T | ●タケヤ味噌 |
| | ▲にんにく | ルー | こい口しょうゆ | うす口しょうゆ | 塩 | チキンコンソメ | こい口しょうゆ | ▲にんにく | こい口しょうゆ | 砂糖 | 油 | | ▲生姜 |
| | こい口しょうゆ | 油 | 塩 | みりん | ドレッシング | とんかつソース | 砂糖 | ▲生姜 | 砂糖 | 酒 | | \ \Lambda | こい口しょうゆ |
| | 酒 | | 砂糖 | さば節 | (マヨネーズ風) | 塩こしょう | チリソース | ▲ねぎ | みりん | 塩 | ほうれん草炒め | の | 砂糖 |
| | | スパゲティーサラダ | 酢 | 片栗粉 | 油 | 油 | とんかつソース | 中華味 | 酒 | 昆布 | ▲ほうれん草 | う | みりん |
| | みりん | ■スパゲティー | 」 ごま油 | 酒 | | | 油 | 砂糖 | | | ▲しめじ | · · | 酒 |
| 昼 | ごま油 | ▲人参 | 油 | | 千切煮 | 海藻サラダ | | オイスターソース | 白和え | 煮浸し | ▲人参 | 고 도 | 油 |
| | 酢 | ▲玉葱 | | I . | ▲千切大根 | ▲キャベツ | 粉ふき芋 | こい口しょうゆ | ▲人参 | ▲小松菜 | ▲コーン | | |
| | 1: | | 炒め和え | 油 | ▲人参 | ●わかめ | ■じゃが芋 | 片栗粉 | ■こんにゃく | ▲人参 | 中華味 | ス | ごま和え |
| | | ●ツナ | ▲きゅうり | 1 | ■こんにゃく | ■普通春雨 | 青のり | ケチャップ | ▲ほうれん草 | ●薄揚げ | うす口しょうゆ | テ | ▲人参 |
| | かつお和え | ▲コーン | ●しらす | じゃこピーマン | ●薄揚げ | ドレッシング | 塩 | 酒 | ●木綿豆腐 | さば節 | 油 | イ | ▲ほうれん草 |
| | ▲ブロッコリー | ドレッシング | うす口しょうゆ | ▲ピーマン | さば節 | (青じそ) | | 油 | ●白味噌 | うす口しょうゆ | | バ | ごま |
| | ▲人参 | (マヨネーズ風) | 砂糖 | ●しらす | うす口しょうゆ | | 味噌汁 | ごま油 | ●タケヤ味噌 | こい口しょうゆ | スープ | | さば節 |
| 食 | ●花かつお | 砂糖 | | うす口しょうゆ | こい口しょうゆ | 味噌汁 | ▲小松菜 | 中華和え | 砂糖 | 砂糖 | ▲ =ラ | ル | うす口しょうゆ |
| 及 | さば節 | 塩 | 生姜 | 砂糖 | 砂糖 | ▲ねぎ | ▲えのき | ▲人参 | さば節 | みりん | ▲キャベツ | | 砂糖 |
| | うす口しょうゆ | _ | 一二二 | 酒 | みりん | ■麩 | ●薄揚げ | ▲きゅうり | みりん | 塩 | ▲もやし | 全 | 酒 |
| | 砂糖 | | | だま油 | 昆布 | ▲なめこ | ●味噌 | ■普通春雨 | ごま | - 酒 | 中華味 | 富 | '- |
| | 塩 | | わかめスープ | 油 | 油 | ●味噌 | さば節 | | うす口しょうゆ | | 鶏がらスープ | 園 児 | 味噌汁 |
| | | | ●わかめ | ~ | ~ | さば節 | 2.5.2 | 酢 | 塩 | | Jan. 970 30 0 | 児 | ▲ねぎ |
| | 酒 | | ▲コーン | | 味噌汁 | | | ごま油 | | | | お | ●ソフト豆腐 |
| | " | | ▲ねぎ | | ▲ほうれん草 | | | うすロしょうゆ | 味噌汁 | | | 弁 | ●わかめ |
| | 味噌汁 | | ごま | | ▲玉葱 | | | さば節 | ▲ねぎ | | | 弁 当日) | ●味噌 |
| | ▲ねぎ | | 中華味 | | ▲しめじ | | | スープ | ▲白菜 | | | 클 | さば節 |
| | ▲えのき | | 第がらスープ | | ●味噌 | | | ▲チンゲン菜 | ▲しめじ | | | 📙 | C 100 A/2 |
| | ▲大根 | | Ang 73 | | さば節 | | | ▲エリンギ | ●味噌 | | | | |
| | ●味噌 | | | | CIGA | | | ■じゃが芋 | さば節 | | | | |
| | さば節 | | | | | | | 中華味 | CIGAI | | | | |
| | (100,0) | | | | | | | ユーダ 鶏がらスープ | | | | | |
| | | みかん | | | バナナ | もも缶 | オレンジ | Zing / J/ Z | スティックチーズ | ゆかりおにぎり | | ベビーせんべい | |
| O歳 | | 野菜入りせんべい | | | あられ | ベビーせんべい | かぼちゃボーロ | ヨーグルト | ハイハイン | , | イタリアン | 野菜入りせんべい | 黒糖 |
| | フライドポテト | みかん | あんパン | 石垣まんじゅう | バナナ | もも缶 | オレンジ | ぱむぱむ | | ゆかりおにぎり | スパゲティー | きな粉せんべい | 豆乳蒸しパン |
| 1歳 | | 1-770.0 | 1 | I | | | | 1 .5. 5 .5. 5 | | 1,70,700,100,7 | | | |
| lぉ├── | | 野菜スティック | | | アスパラガス | ソフトせんべい塩味 | ミレービスケット | | ふがし | | | ベンタフルせん | |
| ° ° | - - (じゃが芋 塩 | 野菜スティック | (コッペパン | | アスパラガス | ソフトせんべい塩味 まま た | ミレービスケット オレンジ | (小麦粉 砂糖 | ふがし スティックチーズ | ゆかりおにぎり | (スパゲティー 玉夢 | ベジタブルせん きな粉せんべい | (小麦粉 里砂糖 |
| や 2歳 | (じゃが芋 塩 油) | みかん | (コッペパン 砂糖 小豆 | (さつま芋 油 | バナナ | もも缶 | オレンジ | (小麦粉 砂糖 ヨーグルト 卵 | スティックチーズ | ゆかりおにぎり 昆布 | 【 (スパゲティー 玉葱 コーン ピーマン 油 | きな粉せんべい | (小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 |
| や 2歳 つ | (じゃが芋 塩 油) | みかん 野菜スティック | 砂糖 小豆 | (さつま芋 油 無調整豆乳 | バナナ アスパラガス | もも缶 ソフトせんべい塩味 | オレンジ ミレービスケット | ヨーグルト 卵 | スティックチーズ ふがし | 昆布 | コーン ピーマン 油 | きな粉せんべい ベジタブルせん | 無調整豆乳 |
| J | | みかん 野菜スティック みかん | | (さつま芋 油 無調整豆乳 上新粉 砂糖 | バナナ アスパラガス バナナ | もも缶 ソフトせんべい塩味 もも缶 | オレンジ ミレービスケット オレンジ | ヨーグルト 卵 ベーキングパウダー | スティックチーズ ふがし スティックチーズ | 昆布 ゆかりおにぎり | コーン ピーマン 油 トマトピューレ 塩こしょう | きな粉せんべい ベジタブルせん きな粉せんべい | 無調整豆乳 ベーキングパウダー |
| や 2歳 つ 3—5歳 | | みかん 野菜スティック | 砂糖 小豆 | (さつま芋 油 無調整豆乳 上新粉 砂糖 | バナナ アスパラガス | もも缶 ソフトせんべい塩味 | オレンジ ミレービスケット | ヨーグルト 卵 ベーキングパウダー | スティックチーズ ふがし | 昆布 | コーン ピーマン 油 トマトピューレ 塩こしょう ケチャップ チキンコンソメ | きな粉せんべい ベジタブルせん | 無調整豆乳 |
| 3—5歳 | 油) | みかん 野菜スティック みかん 野菜スティック | 砂糖 小豆塩) | (さつま芋 油 無調整豆乳 上新粉 砂糖 ベーキングパウダー) | バナナ アスパラガス バナナ ぽたぽた焼き | もも缶 ソフトせんべい塩味 もも缶 源氏パイ | オレンジ ミレービスケット オレンジ ミレービスケット | ヨーグルト 卵 ベーキングパウダー りんご) | スティックチーズ ふがし スティックチーズ ふがし | 昆布 ゆかりおにぎり 昆布 | コーン ピーマン 油 トマトピューレ 塩こしょう ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース) | きな粉せんべい ベジタブルせん きな粉せんべい ベジタブルせん | 無調整豆乳 ベーキングパウダー レーズン 油) |
| 3—5歳 | 油) | みかん 野菜スティック みかん 野菜スティック | 砂糖 小豆 塩) 牛乳 | (さつま芋 油 無調整豆乳 上新粉 砂糖 ベーキングパウダー) 牛乳 | バナナ アスパラガス バナナ ぽたぽた焼き 牛乳 | もも缶 ソフトせんべい塩味 もも缶 源氏パイ | オレンジ ミレービスケット オレンジ ミレービスケット 牛乳 | ヨーグルト 卵 ベーキングパウダー りんご) () 牛乳 | スティックチーズ ふがし スティックチーズ ふがし 牛乳 | 昆布 ゆかりおにぎり 昆布 牛乳 | コーン ピーマン 油 トマトピューレ 塩こしょう ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース) 牛乳 | きな粉せんべい ベジタブルせん きな粉せんべい ベジタブルせん | 無調整豆乳 ベーキングパウダー レーズン 油) 牛乳 |
| つ 3—5歳 0-5歳 エネルギー | 油) 牛乳 528Kcal | みかん 野菜スティック みかん 野菜スティック 牛乳 555Kcal | 砂糖 小豆 塩) 牛乳 582Kcal | (さつま芋 油 無調整豆乳 上新粉 砂糖 ベーキングパウダー) 牛乳 573Kcal | バナナ アスパラガス バナナ ぽたぽた焼き 牛乳 548Kcal | もも缶 ソフトせんべい塩味 もも缶 源氏パイ 牛乳 566Kcal | オレンジ ミレービスケット オレンジ ミレービスケット 牛乳 533Kcal | ヨーグルト 卵 ベーキングパウダー りんご) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | スティックチーズ ふがし スティックチーズ ふがし 牛乳 583Kcal | 昆布 ゆかりおにぎり 昆布 牛乳 554Kcal | コーン ピーマン 油 トマトピューレ 塩こしょう ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース) 牛乳 522Kcal | きな粉せんべい ベジタブルせん きな粉せんべい ベジタブルせん | 無調整豆乳 ベーキングパウダー レーズン 油) 牛乳 591Kcal |
| つ 3—5歳 0-5歳 エネルギー 栄 たんぱく質 | 抽) 牛乳 528Kcal 23.1g | みかん 野菜スティック みかん 野菜スティック 牛乳 555Kcal 16.7g | 砂糖 小豆 塩) 牛乳 582Kcal 22.1g | (さつま芋 油 無調整豆乳 上新粉 砂糖 ベーキングパウダー) 牛乳 573Kcal 22.8g | バナナ アスパラガス バナナ ぽたぽた焼き 牛乳 548Kcal 24.8g | もも缶 ソフトせんべい塩味 もも缶 源氏パイ 牛乳 566Kcal 21.4g | オレンジ ミレービスケット オレンジ ミレービスケット 牛乳 533Kcal 22.9g | ヨーグルト 卵 ベーキングパウダー りんご) 牛乳 606Kcal 21.8g | スティックチーズ ふがし スティックチーズ ふがし 牛乳 583Kcal 33.1g | 昆布 ゆかりおにぎり 昆布 牛乳 554Kcal 25.4g | コーン ピーマン 油 トマトピューレ 塩こしょう ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース) 牛乳 522Kcal 25.3g | きな粉せんべい ベジタブルせん きな粉せんべい ベジタブルせん | 無調整豆乳 ベーキングパウダー レーズン 油) 牛乳 591Kcal 26.5g |
| つ 3—5歳 0-5歳 エネルギー 米 たんぱく質 養 脂質 | 生乳 528Kcal 23. 1g 20. 0g | みかん 野菜スティック みかん 野菜スティック 牛乳 555Kcal 16.7g 15.0g | 砂糖 小豆 塩) 牛乳 582Kcal 22. 1g 15. 7g | (さつま芋 油 無調整豆乳 上新粉 砂糖 ベーキングパウダー) 牛乳 573Kcal 22.8g 13.2g | バナナ アスパラガス バナナ ぽたぽた焼き 牛乳 548Kcal 24.8g 14.8g | もも缶 ソフトせんべい塩味 もも缶 源氏パイ 牛乳 566Kcal 21.4g 12.9g | オレンジ ミレービスケット オレンジ ミレービスケット 牛乳 533Kcal 22.9g 13.8g | ヨーグルト 卵 ベーキングパウダー りんご) 牛乳 606Kcal 21.8g 16.6g | スティックチーズ ふがし スティックチーズ ふがし 牛乳 583Kcal 33.1g 22.1g | 昆布 ゆかりおにぎり 昆布 牛乳 554Kcal 25.4g 12.5g | コーン ピーマン 油 トマトピューレ 塩こしょう ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース) 牛乳 522Kcal 25.3g 12.8g | きな粉せんべい ベジタブルせん きな粉せんべい ベジタブルせん | 無調整豆乳 ベーキングパウダー レーズン 油) 牛乳 591Kcal 26.5g 16.0g |
| つ 3—5歳 0-5歳 エネルギー 栄 たんぱく質 | 抽) 牛乳 528Kcal 23.1g | みかん 野菜スティック みかん 野菜スティック 牛乳 555Kcal 16.7g | 砂糖 小豆 塩) 牛乳 582Kcal 22.1g | (さつま芋 油 無調整豆乳 上新粉 砂糖 ベーキングパウダー) 牛乳 573Kcal 22.8g | バナナ アスパラガス バナナ ぽたぽた焼き 牛乳 548Kcal 24.8g | もも缶 ソフトせんべい塩味 もも缶 源氏パイ 牛乳 566Kcal 21.4g | オレンジ ミレービスケット オレンジ ミレービスケット 牛乳 533Kcal 22.9g | ヨーグルト 卵 ベーキングパウダー りんご) 牛乳 606Kcal 21.8g | スティックチーズ ふがし スティックチーズ ふがし 牛乳 583Kcal 33.1g | 昆布 ゆかりおにぎり 昆布 牛乳 554Kcal 25.4g | コーン ピーマン 油 トマトピューレ 塩こしょう ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース) 牛乳 522Kcal 25.3g | きな粉せんべい ベジタブルせん きな粉せんべい ベジタブルせん | 無調整豆乳 ベーキングパウダー レーズン 油) 牛乳 591Kcal 26.5g |