※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
■　黄色の食品ー熱や力のもとになる
●　赤色の食品ー血や肉や骨をつくるもとになる
▲　緑色の食品ーからだの調子を整える

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）
昼食	ご飯 ■米 焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 ▲玉葱 ●タケヤ味噌 ▲にんにく こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢 油 かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節	チキンカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ■じゃが芋 ▲にんにく とんかつソース ケチャップ ルー 油 スパゲティーサラダ ■スパゲティー ▲人参 ▲玉葱 ▲きゅうり ●ツナ ▲コーン ドレッシング （マヨネーズ風） 砂糖 塩	ビビンバ ■米 ▲人参 ▲ほうれん草 ▲もやし ●豚ミンチ ●タケヤ味噌 ▲にんにく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 塩 砂糖 酢 ごま油 油 炒め和え ▲きゅうり ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酢 生姜 ごま油 わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ	けんちんうどん ■うどん ▲人参 ▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにゃく ▲椎茸 ▲ねぎ うす口しょうゆ みりん さば節 片栗粉 酒 塩 昆布 油 じゃこピーマン ▲ピーマン ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 油	ご飯 ■米 さわらの マヨネーズ焼き ●さわら （0歳カレイ） ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング （マヨネーズ風） 油 千切煮 ▲千切大根 ▲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 油 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲しめじ ●味噌 さば節	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 海藻サラダ ▲キャベツ ●わかめ ■普通春雨 ドレッシング （青じそ） 味噌汁 ▲ねぎ ■麩 ▲なめこ ●味噌 さば節	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 こい口しょうゆ 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 ▲小松菜 ▲えのき ●薄揚げ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 マーボー豆腐 ●木綿豆腐 ▲玉葱 ▲人参 ●豚ミンチ ▲椎茸 ●タケヤ味噌 ▲にんにく ▲生姜 ▲ねぎ 中華味 砂糖 オイスターソース こい口しょうゆ 片栗粉 ケチャップ 酒 油 ごま油 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 スープ ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ■じゃが芋 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 手羽元の照り煮 ●手羽元 （0-2歳鶏肉） ▲玉葱 ▲生姜 ▲にんにく こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 白和え ▲人参 ■こんにゃく ▲ほうれん草 ●木綿豆腐 ●白味噌 ●タケヤ味噌 砂糖 さば節 みりん ごま うす口しょうゆ 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲しめじ ●味噌 さば節	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布 煮浸し ▲小松菜 ▲人参 ●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 塩 酒	ご飯 ■米 鮭のムニエル ●鮭 （0歳カレイ） 無塩バター 小麦粉 塩 油 ほうれん草炒め ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲人参 ▲コーン 中華味 うす口しょうゆ 油 スープ ▲ニラ ▲キャベツ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	2・3歳てんのうフェ スティバル（全園児お弁当日）	ご飯 ■米 生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン ●タケヤ味噌 ▲生姜 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節
おやつ 0歳	フライドポテト （じゃが芋　塩 油）	みかん 野菜入りせんべい	あんパン （コッペパン 砂糖　小豆 塩）	石垣まんじゅう （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 あられ	もも缶 ベビーせんべい	オレンジ かぼちゃボーロ	ヨーグルト ぽむぽむ （小麦粉　砂糖 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 ハイハイン	ゆかりおにぎり	イタリアン スパゲティー （スパゲティー　玉葱 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）	ベビーせんべい 野菜入りせんべい	黒糖 豆乳蒸しパン （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）
1歳		みかん 野菜スティック			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		スティックチーズ ふがし	ゆかりおにぎり		きな粉せんべい ベジタブルせん	
2歳		みかん 野菜スティック			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		スティックチーズ ふがし	ゆかりおにぎり 昆布		きな粉せんべい ベジタブルせん	
3—5歳		みかん 野菜スティック			バナナ ぽたぽた焼き	もも缶 源氏パイ	オレンジ ミレービスケット		スティックチーズ ふがし	ゆかりおにぎり 昆布		きな粉せんべい ベジタブルせん	
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	お茶	牛乳
栄養素 エネルギー	528Kcal	555Kcal	582Kcal	573Kcal	548Kcal	566Kcal	533Kcal	606Kcal	583Kcal	554Kcal	522Kcal		591Kcal
たんぱく質	23．1g	16．7g	22．1g	22．8g	24．8g	21．4g	22．9g	21．8g	33．1g	25．4g	25．3g		26．5g
脂質	20．0g	15．0g	15．7g	13．2g	14．8g	12．9g	13．8g	16．6g	22．1g	12．5g	12．8g		16．0g
炭水化物	73．3g	80．9g	93．2g	97．1g	68．5g	67．7g	67．7g	99．7g	60．7g	90．2g	82．8g		90．0g
食塩相当量	2．0g	1．4g	1．7g	3．0g	2．1g	2．1g	1．8g	0．7g	2．8g	3．2g	1．5g		2．0g

≪今月の旬の食材≫大根　牛蒡　さつま芋　ブロッコリー　キャベツ　白菜　小松菜　ほうれん草　りんご　みかん