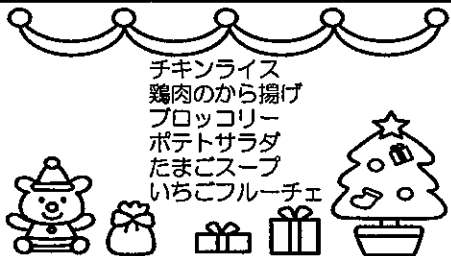


12月 給食献立表

平成30年

3歳児以上

日	曜	昼 食	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	土	炊き込みピラフ キャベツとカニカマのサラダ コンソメスープ オレンジ	スノーボール 牛乳	せんべい	ウインナー・かに風味かまぼこ 普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉・調合油・車糖 粉糖・せんべい	たまねぎ・青ピーマン・トマト・缶詰 キャベツ・きゅうり・にんじん バレンシアオレンジ
3	月	ごはん ごぼうつくねのきのこソース かぼちゃ煮 春雨サラダ 小松菜のみそ汁 パナナ	じゃがチーズ 牛乳	パン	鶏ひき肉・普通牛乳・鶏卵 淡色辛みそ・プロセスチーズ	米・パン粉・車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・じゃがいも パン	ごぼう・たまねぎ・ほしひじき ぶなしめじ・菜ねぎ・西洋かぼちゃ・きゅうり にんじん・こまつな・にんじん・パナナ パセリ
4	火	ごはん さわらのごま照り焼き さつまいものレモン煮 スタミナ納豆 かきたま汁 オレンジ	きなこトースト 牛乳	わかめおにぎり	さくら・糸引き納豆・鶏ひき肉・鶏卵 きな粉・普通牛乳	米・ごま・さつまいも・車糖・かたくり粉 食パン・無塩バター	レモン・たまねぎ・にんじん・菜ねぎ バレンシアオレンジ わかめ
5	水	牛肉とひじきの混ぜごはん 揚げだし豆腐そぼろあん キャベツと人参の塩昆布あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 りんご	抹茶とあずきの蒸しケーキ 牛乳	パン	牛もも・油揚げ・木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳・あずき	米・車糖・かたくり粉・調合油 じゃがいも・ホットケーキ パン	にんじん・ほしひじき えだまめ・菜ねぎ・しょうが・キャベツ きゅうり・塩昆布・たまねぎ・りんご
6	木	ごはん 赤魚の煮付け 和風オムレツ ほうれん草ともやしのおひたし 大根とわかめのみそ汁 みかん	甘食 牛乳	塩昆布おにぎり	あかうお・鶏卵・淡色辛みそ 加糖練乳・普通牛乳	米・車糖・ごま・無塩バター ホットケーキ	しょうが・にんじん・菜ねぎ・ほうれんそう りょうとうちやし・大根・カットわかめ 温州みかん 塩昆布
7	金	カレーライス スパゲティサラダ ゆでたまご オレンジ	きつねうどん 麦茶	ふかしさつまいも	鶏もも・だいず・プレスハム・鶏卵 油揚げ	米・スパゲティ・マヨネーズ・うどん さつまいも	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり バレンシアオレンジ
10	月	ごはん チキン南蛮 大根のサラダ 中華スープ パナナ	豆乳くずもち 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏むね・鶏卵・豆乳・きな粉 普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖 マヨネーズ・ごま油・かたくり粉	たまねぎ・パセリ・大根・にんじん・きゅうり 菜ねぎ・パナナ ゆかり
11	火	親子丼 野菜とウインナーの炒めもの 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	いちごジャムサンド 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・ウインナー・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・調合油・食パン いちごジャム せんべい	にんじん・たまねぎ・菜ねぎ・キャベツ 青ピーマン・カットわかめ バレンシアオレンジ
12	水	ごはん プリの照り焼き 和風オムレツ 小松菜ともやしのごま和え 白菜とあげのみそ汁 りんご	手作りクッキー 牛乳	塩昆布おにぎり	ぶり・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	米・ごま・薄力粉・無塩バター・車糖	にんじん・菜ねぎ・こまつな・りょうとうちやし はくさい・りんご 塩昆布
13	木	ごはん 焼きコロッケ ブロッコリー 春雨サラダ たまごスープ パナナ	手作りプリン 牛乳	パン	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉・パン粉 調合油・マヨネーズ・緑豆はるさめ 車糖・メープルシロップ・パン	たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん パナナ
14	金	ミニ食パン ミルクパン ゆでたまご キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー ミニゼリー	焼きおにぎり 麦茶	ふかしさつまいも	鶏卵・鶏もも・普通牛乳・しらす干し	ゼリー・米・ごま ミニ食パン・ミルクパン さつまいも	キャベツ・にんじん・きゅうり トマト・缶詰 西洋かぼちゃ・たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム水煮缶詰
15	土	ごはん 豚肉の柳川風 もやしとツナの酢の物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	マドレーヌ 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・まぐろ缶詰・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・薄力粉・無塩バター せんべい	たまねぎ・ごぼう・菜ねぎ・りょうとうちやし きゅうり・にんじん・バレンシアオレンジ レモン
17	月	ごはん 和風ハンバーグきのこソース 切干大根と人参のサラダ ほうれん草のかきたま汁 みかん	ホットケーキ 牛乳	パン	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵	米・パン粉・車糖・ホットケーキ 無塩バター・メープルシロップ パン	ほしひじき・たまねぎ ぶなしめじ・菜ねぎ・切干しだいこん にんじん・きゅうり・ほうれんそう 温州みかん
18	火	ひじきごはん 炒り豆腐 わかめと人参の酢の物 さつまいものみそ汁 りんご	フレンチトースト 牛乳	せんべい	油揚げ・木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・食パン せんべい	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ 菜ねぎ・きゅうり・カットわかめ りんご
19	水	ごはん さばの塩焼き かぼちゃ煮 五目大豆 小松菜のみそ汁 パナナ	五平もち 麦茶	ふかしさつまいも	まさば・だいず・淡色辛みそ	米・車糖 さつまいも	西洋かぼちゃ・にんじん・大根 みつし昆布・こまつな・たまねぎ・パナナ
20	木	 チキンライス 鶏肉のから揚げ ブロッコリー ポテトサラダ たまごスープ いちごフルーチェ	クリスマスケーキ 牛乳	パン	鶏もも・プレスハム・鶏卵・普通牛乳 クリーム	米・かたくり粉・調合油・マヨネーズ じゃがいも・薄力粉・車糖 無塩バター パン	たまねぎ・えだまめ・トマト・缶詰 しょうが・ブロッコリー・にんじん・きゅうり
21	金	中華丼 春雨サラダ ワンタンスープ りんご	黒糖かりんとう 牛乳	わかめおにぎり	鶏もも・むきえび・豚ひき肉 普通牛乳	米・かたくり粉・緑豆はるさめ・ごま ごま油・車糖・ぎょうざの皮・マカロニ 黒砂糖・調合油	はくさい・にんじん・乾しいたけ・菜ねぎ きゅうり・カットわかめ・りんご
22	土	ごはん ハッシュドポーク キャベツとブロッコリーのサラダ ゆでたまご オレンジ	セサミクッキー 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・薄力粉・無塩バター・ごま せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・キャベツ ブロッコリー・トマト・缶詰 バレンシアオレンジ
25	火	ごはん 鶏じゃが わかめと人参の酢の物 大根と人参のみそ汁 りんご	あんまん 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏もも・淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・薄力粉・調合油	にんじん・たまねぎ・えだまめ・きゅうり カットわかめ・大根・菜ねぎ・りんご ゆかり
26	水	ごはん 白身魚の磯辺揚げ かぼちゃ煮 切干とひじきの煮物 かきたま汁 パナナ	ココア蒸しケーキ 牛乳	パン	ホキ・鶏卵・普通牛乳	米・プレミックス粉・調合油・車糖 かたくり粉・ホットケーキ パン	あおさ・西洋かぼちゃ・切干しだいこん 乾しいたけ・にんじん ほしひじき・たまねぎ にんじん・菜ねぎ・パナナ
27	木	ごはん 豚肉のブルコギ風 中華サラダ 白菜とコーンのスープ オレンジ	豆乳くずもち 牛乳	塩昆布おにぎり	鶏もも・ささ身・豆乳・きな粉 普通牛乳	米・ごま油・車糖・ごま・緑豆はるさめ かたくり粉	にんじん・たまねぎ・りょうとうちやし 青ピーマン・きゅうり・はくさい トマト・缶詰・菜ねぎ・オレンジ 塩昆布
28	金	キーマカレー スパゲティサラダ ゆでたまご ミニゼリー	お米ピザ 麦茶	せんべい	豚ひき肉・だいず・プレスハム・鶏卵 プロセスチーズ・しらす干し	米・スパゲティ・マヨネーズ ゼリー・せんべい	たまねぎ・にんじん・えだまめ・きゅうり あおのり

☆12月の食後の果物は、オレンジ・りんご・パナナ・みかんです。
☆都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★★★免疫力を高めましょう！！★★★

朝夕の冷え込みがぐっと強くなり、寒さがいちだんと厳しくなってきました。
風邪や感染症がはやる季節です。
これらに備えて、免疫力を高める生活を心掛けたいですね。
免疫力を高めるためには、栄養バランスの良い食事をする、そして規則正しい
食事をする、腸が活発になることがよいとされています。
発酵食品（納豆・ヨーグルト・チーズ等）も免疫力アップ食材です。
積極的にとりたいたいですね！