

# 平成30年12月 給食予定献立表

保育室ひかり

日	曜日	昼食		午後	血や肉に なるもの	熱や力と なるもの	からだの調子を ととのえるもの	調味料
		主食	副食	おやつ				
3 ・ 17	月	ご飯	鶏の唐揚げ きゃべつの甘酢漬 みそ汁 りんご	すいとん お茶	鶏肉 豆腐 麩 削り節 なた 味噌 牛乳	片栗粉 精白米 小麦粉 油 胡麻 砂糖	じゃが芋 きゃべつ 人参 玉葱 きゅうり なめこ 長葱 ほうれん草 りんご	酒 塩 酢 醤油
4 ・ 18	火	ご飯	田舎風煮 みそ汁 みかん	ナポリタン 牛乳	鶏肉 卵 ちくわ さつま揚げ 豆腐 味噌 煮干し ウィンナー	スパゲティ 粉チーズ 砂糖 油 精白米	じゃが芋 人参 干し椎茸 いんげん なめこ わかめ みかん ピーマン 玉葱	酒 みりん 塩 ソース ケチャップ 醤油
5 ・ 19	水	ご飯	ポークカレー シルバーサラダ バナナ	ヨーグルト せんべい お茶	豚肉 スキムミルク ヨーグルト ハム 牛乳	油 バター 小麦粉 はちみつ 精白米	玉葱 じゃが芋 りんご 生姜 にんにく ピーマン 春雨 きゃべつ きゅうり 人参 トマト ピューレ バナナ	コンソメ 醤油 ソース 塩 カレー粉 マヨネーズ ケチャップ
6 ・ 20	木	ご飯	けんちんうどん 凍り豆腐と ひじきの含め煮 みかん	ラスク 牛乳	鶏肉 牛乳 高野豆腐 きな粉 豆腐 削り節	干しうどん 油 食パン ごま油 マーガリン 砂糖 精白米	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長葱 ひじき 青のり みかん	塩 酒 みりん 醤油
7 ・ 28	金	ご飯	魚の甘酢漬け みそ汁 バナナ	芋もち 牛乳	鯖 かまぼこ 麩 味噌 牛乳	バター 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 精白米	きゅうり 玉葱 人参 大根 わかめ じゃが芋 青のり バナナ	酒 酢 塩 醤油
8 ・ 22	土	ご飯	チャーハン 野菜スープ バナナ	菓子 果物 (りんご) 牛乳	豚挽肉 卵 麩 牛乳	油 精白米	長葱 青のり 人参 わかめ バナナ りんご	塩 醤油 コンソメ
10	月	ご飯	チャプチェ 青菜とコーンのスープ りんご	きな粉団子 牛乳	牛肉 きな粉 豆腐 牛乳 スキムミルク	豆腐 片栗粉 ごま油 精白米 砂糖	筍水煮 ピーマン 人参 エリンギ 春雨 わかめ コーン 小松菜 りんご	コンソメ 醤油 塩
11 ・ 25	火	ご飯	香味焼き 三色和え みそ汁 みかん	ロッククッキー 牛乳	鯖 卵 味噌 牛乳 高野豆腐	小麦粉 バター 油 砂糖 ごま 精白米	きゃべつ きゅうり 人参 玉葱 わかめ みかん レーズン かぶ	酒 醤油 みりん 酢 塩
12 ・ 26	水	ご飯	麻婆豆腐 中華スープ みかん	洋風きんとん 牛乳	豆腐 味噌 豚挽肉 牛乳	砂糖 ごま 油 バター 精白米	玉葱 さつま芋 人参 長葱 春雨 わかめ レーズン みかん	醤油 砂糖 ガラスープ
13 ・ 27	木	ご飯	蒸し餃子 和風トマトスープ バナナ	ボンボン ドーナツ 牛乳	豚挽肉 卵 牛乳	小麦粉 バター 油 餃子の皮 精白米 砂糖	きゃべつ 長葱 万能葱 トマト にら 玉葱 バナナ	コンソメ 醤油 塩 バニラ エッセンス
14	金	パン	ポテトグラタン もやしとにらのスープ りんご	ピザトースト 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳 ハム	片栗粉 バター 砂糖 食パン 小麦粉 油	じゃが芋 人参 りんご グリーンピース ピーマン もやし にら 玉葱 マッシュルーム 伍 春雨	みりん 醤油 塩
1	土		焼きうどん 卵スープ バナナ	菓子 果物 (りんご) 牛乳	豚肉 卵 削り節 牛乳	干しうどん 片栗粉 油 ごま油	人参 玉葱 きゃべつ もやし 青のり バナナ りんご	塩 醤油
21	金	ご飯	メンチカツ スパゲッティ炒め コーンスープ みかん (クリスマス会)	クリスマス ケーキ 牛乳	豚挽肉 生クリーム 卵 ハム 牛乳	砂糖 パン粉 ココア スパゲティ ごま 小麦粉 片栗粉 油 天ぷら粉 精白米	玉葱 コーンクリーム じゃがいも 人参 ほうれん草 みかん いちご	醤油 重曹 ケチャップ 塩 ソース コンソメ

今月の 平均給与量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	508kcal	18g	229mg	1.9mg	234ug	0.35mg	0.35mg	24mg

- 午前のおやつは、菓子・牛乳を提供しています。
- 延長のおやつは、おにぎり・果物・お茶を提供しています。
- 材料入荷の都合により献立の一部を変更する場合があります。

