

令和3年 12月 給食献立表 ひまわりいしうち保育園

日 曜	黄	献立名	主要材料		
			赤 血や肉になる	匳 熱や力になる	緑 体の調子を整える
1	水	さばの塩焼き さつま芋と切り昆布の煮物 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	さば 昆布 鶏肉 かまぼこ みそ 油揚げ	さつま芋 砂糖	キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ
		☆ フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	黄桃缶 パイン缶
2	木	鶏肉の甘辛煮 切干大根のごまネーズ フルーツ	鶏肉 生揚げ ハム	砂糖 砂糖 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 いんげん ねぎ 切干大根 小松菜 フルーツ
		☆ きな粉サンド・牛乳	牛乳 きな粉	ロールパン バター 砂糖	
3	金	千草焼き ほうれん草のおひたし けんちん汁 フルーツ	卵 牛ひき肉 かつお節 ちりめん 豚肉 豆腐 油揚げ	砂糖 油 油	人参 ビーマン 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ ごぼう フルーツ
		☆ 大学芋・牛乳	牛乳	さつま芋 油 砂糖 ごま	
※ 4	土	ひじきスパゲティ ウインナー フルーツ	ベーコン ツナ ひじき ウインナー	スパゲティ バター	しめじ ねぎ 人参 ごぼう フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
6	月	いわしのかば焼き 卵の花 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	いわし おから 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま油	人参 ごぼう ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ フルーツ
		☆ クラッカーサンド・牛乳	牛乳 きな粉 ハム チーズ	クラッカー バター	きゅうり
7	火	肉じゃが 小松菜のチーズ和え フルーツ	牛肉 ちりめん チーズ	じゃが芋 板こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 フルーツ
		☆ パリパリかりんとう・牛乳	牛乳	餃子の皮 砂糖 ごま	
8	水	ポークビーンズ 春雨のごま酢和え フルーツ	豚肉	じゃが芋 砂糖 油 春雨 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン いんげん ケチャップ 大根 人参 ほうれん草 もやし フルーツ
		☆ バナナヨーグルト・いりこ	牛乳 ヨーグルト スキムミルク いりこ		バナナ
9	木	ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜のナムル 豚汁 フルーツ	ちくわ 青のり ハム 豚肉 豆腐 みそ	小麦粉 油 ごま ごま油 里芋 板こんにゃく	チンゲン菜 切干大根 大根 人参 ごぼう ねぎ フルーツ
		☆ フレンチトースト・牛乳	牛乳 卵	パン バター 砂糖	
10	金	筑前煮 きゅうりとひじきの酢の物 フルーツ	鶏肉 うずら卵 昆布 ツナ ひじき わかめ	じゃが芋 油 砂糖 板こんにゃく 砂糖 ごま	人参 ごぼう 竹の子 いんげん しいたけ きゅうり フルーツ
		☆ じゃがバター・牛乳	牛乳	じゃが芋 バター	
11	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)			
13	月	すき焼き風煮 キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	牛肉 豆腐	麩 糸こんにゃく 砂糖 油	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 春菊 キャベツ きゅうり 人参 レーズン フルーツ
		☆ 小松菜のホットケーキ・牛乳	牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖	小松菜
14	火	白身魚の黄金焼き 野菜きんぴら ミックス豆のスープ フルーツ	白身魚 チーズ ベーコン ミックス豆	マヨネーズ 油 砂糖	人参 ピーマン 人参 ごぼう 竹の子 人参 玉ねぎ セロリ パセリ フルーツ
		☆ あんぱんトースト・牛乳	牛乳	バター パン あんこ	
15	水	さつま芋コロッケ ひじきのごま和え むらくもスープ フルーツ	牛ひき肉 スキムミルク ひじき 卵	さつま芋 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま かたくり粉	玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 小松菜 えのき 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
		☆ フルーツポンチ・牛乳	牛乳	白玉粉	黄桃缶 みかん缶 パイン缶