

令和4年度 12月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

※

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
1	木	ごはん	千草焼き れんこんとひじきのサラダ フルーツ	卵 牛ひき肉 ひじき ツナ	砂糖 油 マヨネーズ ごま	人参 ピーマン 干しいたけ れんこん 枝豆 フルーツ
		☆	きなこサンド・牛乳	きなこ 牛乳	パン バター 砂糖	
2	金	ごはん	白身魚のオーロラソース 人参しりしり みそ汁 フルーツ	白身魚 豆腐 わかめ みそ 煮干し	油 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 油 ごま	ケチャップ 人参 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆	じゃがいもの磯辺焼き・牛乳	のり 牛乳	じゃがいも かたくり粉	
3	土	ごはん	ひじきスパゲティ コンソメスープ フルーツ	ひじき ベーコン ツナ わかめ	スパゲティ バター	しめじ いんげん 人参 ごぼう 玉ねぎ 人参 コーン フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
5	月	ごはん	すき焼き風煮 春雨のごま酢和え フルーツ	牛肉 豆腐	麩 砂糖 油 春雨 ごま 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 春菊 葱 大根 人参 ほうれん草 もやし フルーツ
		☆	アメリカンドック・牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳	ホットケーキミックス 油	ケチャップ
6	火	ごはん	凍り豆腐の炒め煮 マカロニサラダ フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布	油 砂糖 かたくり粉 マカロニ 油 砂糖	人参 しめじ グリンピース キャベツ 人参 きゅうり コーン フルーツ
		☆	青のりラスク・牛乳	青のり 牛乳	パン マヨネーズ	
7	水	ごはん	鮭のカレー揚げ レバニラ炒め 麩とわかめのすまし汁 フルーツ	鮭 鶏レバー わかめ	小麦粉 油 カレー粉 砂糖 麩	玉ねぎ 人参 ニラ 生姜 えのき 葱 フルーツ
		☆	フルーチェ・いりこ	牛乳 いりこ	フルーチェの素	
8	木	ごはん	おでん 小松菜のごま和え フルーツ	豚肉 さつま揚げ 卵 昆布 ちりめん	板こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	大根 人参 小松菜 人参 フルーツ
		☆	あべかわマカロニ・牛乳	きなこ 牛乳	マカロニ 砂糖	
9	金	ごはん	白身魚のきのこ焼き さつま汁 フルーツ	白身魚 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	マヨネーズ さつまいも	しめじ えのき ししいたけ 玉ねぎ 葱 人参 大根 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	餃子ピザ・牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	餃子の皮	コーン ピーマン ケチャップ
10	土		発表会 お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください)			
12	月	ごはん	肉野菜炒め ひじきとほうれん草のサラダ フルーツ	鶏肉 いか ハム ちりめん ひじき	油 かたくり粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ しめじ コーン ほうれん草 人参 フルーツ
		☆	ヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ		
13	火	ごはん	さばの塩焼き さつまいもと昆布の含め煮 チンゲン菜のスープ フルーツ	さば 昆布 卵 ベーコン	さつまいも 砂糖 ごま油	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 フルーツ
		☆	あんバタートースト・牛乳	牛乳	パン あんこ バター	
14	水	ごはん	白菜と肉団子のスープ ツナサラダ フルーツ	肉団子 ツナ	春雨 かたくり粉 ごま	白菜 人参 葱 干しいたけ 生姜 小松菜 キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆	スイートポテト・牛乳	牛乳	さつまいも バター 砂糖 コーンフレーク	
15	木	ごはん	ポークビーンズ ほうれん草とえのきの和え物 フルーツ	豚肉 水煮大豆 わかめ ちりめん	じゃがいも 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ほうれん草 えのき フルーツ
		☆	ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素	
16	金	ごはん	クリームシチュー フルーツ	豚肉 牛乳 スkimミルク 粉チーズ	じゃがいも シチューの素 油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー フルーツ
		☆	お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ 葱 コーン
17	土	ごはん	野菜たっぷりカルビうどん いんげんのごま和え フルーツ	牛肉 卵	うどん かたくり粉 ごま油 ごま 砂糖	人参 大根 干しいたけ もやし 葱 いんげん 人参 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	



※