

# 令和5年度 12月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

※

| 日  | 曜 | 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  | 金 | 大豆の五目煮<br>キャベツのごま和え<br>フルーツ            | 大豆 鶏肉 さつま揚げ<br>昆布<br>ちりめん  | 板こんにやく 砂糖 油<br>ごま 砂糖          | ごぼう 人参 玉ねぎ しいたけ<br>いんげん<br>キャベツ 人参<br>フルーツ                        |
|    |   | ★ <b>じゃがバター・牛乳</b>                     | 牛乳                         | じゃがいも バター                     |   |
| 2  | 土 | 焼きそば<br>ウインナー<br>フルーツ                  | 豚肉 煮干し 青のり<br>ウインナー        | 中華麺 油                         | 人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ<br>フルーツ  |
|    |   | ★ <b>お菓子・牛乳</b>                        | 牛乳                         | お菓子                           |   |
| 4  | 月 | 赤魚の煮付け<br>ほうれん草の磯和え<br>さつま汁<br>フルーツ    | 赤魚<br>海苔<br>豚肉 豆腐 油揚げ みそ   | 砂糖<br>ごま油<br>さつまいも            | 生姜<br>ほうれん草 もやし キャベツ 人参<br>大根 人参 ごぼう 葱<br>フルーツ                    |
|    |   | ★ <b>ココアプリン・おしゃぶり昆布</b>                | 牛乳 おしゃぶり昆布                 | ココアプリンの素                      |   |
| 5  | 火 | ポークビーンズ<br>和風サラダ<br>フルーツ               | 豚肉 大豆<br>ハム わかめ            | 砂糖 じゃがいも 油<br>春雨 油 砂糖         | 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ<br>きゅうり<br>フルーツ                                 |
|    |   | ★ <b>ホットドッグ・牛乳</b>                     | 牛乳 ウインナー                   | パン                            | キャベツ ケチャップ  |
| 6  | 水 | おでん<br>小松菜のチーズ和え<br>フルーツ               | 肉団子 さつま揚げ 卵 昆布<br>ちりめん チーズ | 板こんにやく 油 砂糖<br>ごま油 ごま         | 大根 人参<br>小松菜<br>フルーツ  |
|    |   | ★ <b>バナナヨーグルト・いりこ</b>                  | スキムミルク ヨーグルト いりこ           |                               | バナナ   |
| 7  | 木 | あじの南蛮漬け<br>ピーマンソテー<br>豆乳スープ<br>フルーツ    | あじ<br>ちくわ ちりめん<br>ベーコン 豆乳  | 小麦粉 油 砂糖<br>ごま油 ごま 砂糖         | 玉ねぎ 人参 きゅうり<br>ピーマン<br>キャベツ 玉ねぎ パセリ<br>フルーツ                       |
|    |   | ★ <b>マシュマロクリスピー・牛乳</b>                 | 牛乳                         | マシュマロ バター コーンフレーク             |   |
| 8  | 金 | スパニッシュオムレツ<br>五色和え<br>フルーツ             | 卵 ベーコン チーズ 牛乳<br>ちくわ かつお節  | じゃがいも<br>ごま油                  | ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ<br>もやし 小松菜 人参 コーン キャベツ<br>フルーツ                 |
|    |   | ★ <b>カレーラスク・牛乳</b>                     | 牛乳 粉チーズ                    | パン マヨネーズ カレー粉                 |   |
| 9  | 土 | お弁当の日(おかず入りのお弁当を持ってきてください。)            |                            |                               |   |
| 11 | 月 | 筑前煮<br>春雨のごま酢和え<br>フルーツ                | 鶏肉 昆布                      | 板こんにやく 砂糖 油 じゃがいも<br>春雨 ごま 砂糖 | ごぼう 人参 たけのこ<br>しいたけ いんげん<br>大根 人参 ほうれん草 もやし<br>フルーツ               |
|    |   | ★ <b>スイートポテト・牛乳</b>                    | 牛乳                         | さつまいも 砂糖 バター コーンフレーク          |   |
| 12 | 火 | 鮭のムニエル<br>レバニラ炒め<br>根菜のミネストローネ<br>フルーツ | 鮭<br>鶏レバー<br>ベーコン          | バター 小麦粉<br>砂糖<br>マカロニ         | 玉ねぎ 人参 ニラ 生姜<br>玉ねぎ ごぼう 大根 れんこん ホールトマト<br>フルーツ                    |
|    |   | ★ <b>豆乳もち・牛乳</b>                       | 牛乳 豆乳 きなこ                  | 片栗粉 黒糖 砂糖                     |   |
| 13 | 水 | 大根と豚肉の煮物<br>ひじきサラダ<br>フルーツ             | 豚肉 油揚げ<br>ハム ちりめん ひじき      | 油 砂糖<br>油 砂糖 ごま               | 大根 人参 生姜<br>小松菜 人参<br>フルーツ  |
|    |   | ★ <b>フルーツサンド・牛乳</b>                    | 牛乳                         | パン ホイップ                       | 黄桃缶 パイン缶  |
| 14 | 木 | まりあげ<br>キャベツのスープ<br>フルーツ               | 豆腐 鶏ひき肉 ひじき<br>ベーコン わかめ    | 片栗粉 パン粉 砂糖 油                  | 玉ねぎ 葱 生姜<br>キャベツ 人参 葱<br>フルーツ                                     |
|    |   | ★ <b>おにぎり・牛乳</b>                       | 牛乳 ベーコン かつお節               | 米                             |   |
| 15 | 金 | クリームシチュー<br>フルーツ                       | 豚肉 牛乳 粉チーズ<br>スキムミルク       | じゃがいも 油 シチューの素                | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>フルーツ   |
|    |   | ★ <b>お好み焼き・牛乳</b>                      | 牛乳 卵 ハム 青のり                | 小麦粉                           | キャベツ コーン 葱  |
| 16 | 土 | ミートスパゲティ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>フルーツ       | 牛ひき肉 粉チーズ<br>かつお節          | スパゲティ 砂糖 油                    | 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ ホール<br>トマト ケチャップ トマトピューレ<br>ブロッコリー コーン 人参<br>フルーツ |
|    |   | ★ <b>お菓子・牛乳</b>                        | 牛乳                         | お菓子                           |   |



※