

# 2021年度 12月 給食献立予定表

認定こども園  
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1 水	○	麦ご飯 果物 ホイコーロー 中華春雨サラダ すまし汁	豚もも肉 みそ ロースハム 豆腐	果物 キャベツ ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ 青菜	米 押麦 ごま油 砂糖 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 たご焼き	<減塩> 園では、副菜として、野菜の浅漬けを提供しています。かんきつ類やリンゴの風味を活用すると、薄味でおいしく仕上がります。野菜を薄切りにして、潮吹き昆布を少量混ぜてもさっぱりとおいしくいただけます。
2 木	○	麦ご飯 果物 鮭の照り焼き ブロッコリー 大豆の磯煮 みそ汁	生鮭 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	ブロッコリー 人参 いんげん ねぎ	米 押麦 砂糖 砂糖 油	麦茶 セザミクッキー	
3 金	○	食パン ミニゼリー ポテトグラタン フレンチサラダ わかめスープ	鶏もも肉 ベーコン 生クリーム チーズ わかめ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ たけのこ 人参 チンゲン菜 椎茸	食パン じゃがいも 油 砂糖	麦茶 おにぎり	
4 土	○	焼きそば ウインナー ブロッコリー 果物 すまし汁	豚もも肉 ウインナー わかめ	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー 果物 たけのこ ねぎ 人参	中華蒸麺 ごま油	麦茶 源氏パイ	
6 月	○	麦ご飯 果物 さばのみそ煮 酢の物 白菜スープ	さば みそ わかめ 油揚げ	果物 きゅうり 白菜 椎茸	米 押麦 春雨 砂糖	麦茶 みたらしまカロニ	
7 火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き もやしのナムル みそ汁	鶏もも肉 わかめ 豆腐 みそ	果物 もやし 人参 玉ねぎ	米 押麦 マーマレード ごま油	麦茶 焼きいも	
8 水	○	ロールパン 果物 魚のフライ マカロニサラダ ポテトスープ	しいら ロースハム	果物 きゅうり 人参 チンゲン菜 人参 たまねぎ しめじ	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	麦茶 ババロア	
9 木	○	麦ご飯 果物 花シュウマイ いんげんの胡麻和え 中華スープ	豚ひき肉 ベーコン	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 いんげん しめじ 人参 玉ねぎ チンゲン菜	米 押麦 ごま油 片栗粉 シュウマイの皮 ごま 砂糖	麦茶 焼ポテト	
10 金	○	麦ご飯 果物 さんまのごま照り焼き ブロッコリー ひじき煮 みそ汁	さんま ひじき 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ 青菜	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 サンドパン	
11 土	○	マーボー豆腐丼 枝豆 果物 中華スープ	豚ひき肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 枝豆 果物 玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ	米 押麦 片栗粉 ごま油	麦茶 せんべい	
13 月	○	麦ご飯 果物 豆腐入りハンバーグ 野菜の磯和え みそ汁	豚ひき肉 豆腐 のり 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ 人参 椎茸 きゅうり キャベツ 人参 白菜 えのき	米 押麦 パン粉 油	麦茶 シリアルバー	
14 火	○	麦ご飯 果物 さばの薬味ソース焼き 五目きんぴら みそ汁	さば ベーコン 厚揚げ わかめ みそ	果物 ねぎ ごぼう 人参 いんげん こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 油 砂糖 ごま	麦茶 ヨーグルト	
15 水	○	黒米ご飯 ケーキ 鶏肉のから揚げ ツナサラダ コンソメスープ	豆乳クリーム 鶏もも肉 ツナ ベーコン	いちご トマト キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参	米 黒米 米粉のケーキ 片栗粉 油 マヨネーズ	麦茶 ポップコーン	
16 木	○	麦ご飯 果物 魚のオーロラ焼き ブロッコリー 切干大根煮 みそ汁	カラスカレイ 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 白菜 しいたけ	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖	麦茶 クリームパン	
17 金	○	麦ご飯 ゼリー タンドリーチキン フレンチサラダ コンソメスープ	鶏もも肉 ヨーグルト	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ もやし 人参	米 押麦 油 砂糖	麦茶 ふかし芋	
18 土	○	カレーライス 小魚 枝豆 果物	豚もも肉 いわし	人参 玉ねぎ しめじ いんげん 枝豆 果物	米 押麦 カレールウ じゃがいも	麦茶 せんべい	
20 月	○	みそラーメン ナムル 小魚 フルーツヨーグルト	豚もも肉 なたと みそ いわし ヨーグルト	白菜 チンゲンサイ 人参 たけのこ しめじ ねぎ もやし 人参 バナナ みかん(缶)	中華生麺 ごま油 ごま油 ごま 砂糖 砂糖	麦茶 おにぎり	
21 火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリー マカロニサラダ コンソメスープ	鶏もも肉 ロースハム	果物 りんご レモン ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ	米 押麦 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	麦茶 ふわっとふー	
22 水	○	麦ご飯 果物 魚のカレー風味焼き トマト かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	カラスカレイ 鶏ひき肉 油揚げ みそ	果物 トマト かぼちゃ キャベツ えのき	米 押麦 砂糖 砂糖 片栗粉	麦茶 プリン	
23 木	○	食パン ミニゼリー キッズナゲット ブロッコリー ツナサラダ ポテト豆乳スープ	鶏ひき肉 鶏もも肉 豆腐 ツナ 豆乳	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	食パン 片栗粉 油 マヨネーズ じゃがいも	麦茶 マカロニきな粉	<減塩>
24 金	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き 塩昆布和え 豚汁	生鮭 みそ 塩昆布 豚もも肉 豆腐 油揚げ みそ	果物 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ 椎茸	米 押麦 砂糖 じゃがいも	麦茶 ココア蒸しパン	
25 土	○	中華丼 小魚 果物 野菜スープ	豚もも肉 なたと いわし	キャベツ 人参 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸 果物 玉ねぎ もやし 人参 チンゲン菜	米 押麦 砂糖 油 片栗粉	麦茶 せんべい	
27 月	○	スパゲティミートソース コーンサラダ 果物 もやしのスープ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 しいたけ いんげん きゅうり 人参 キャベツ コーン 果物 もやし 人参	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 たご焼き	
28 火	○	麦ご飯 果物 コロケ 枝豆 マカロニサラダ わかめのスープ	豚ひき肉 わかめ	果物 玉ねぎ 枝豆 きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	麦茶 いちごパイ	
29 水	○	ハヤシライス 焼ポテト 枝豆 デザート	豚もも肉	人参 玉ねぎ しめじ いんげん 枝豆	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも 油	麦茶 せんべい	

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています  
 ※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。  
 ※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

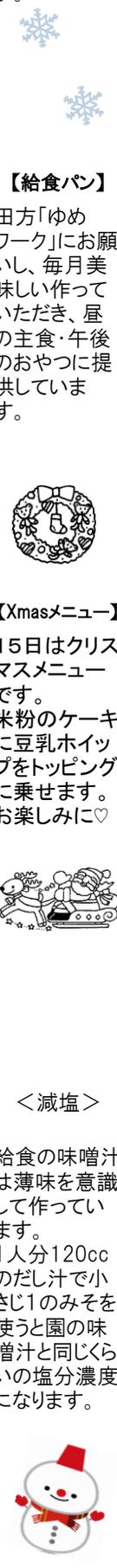
1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	493kcal	21.6g	17.5g	1.7g
幼児	553kcal	23.6g	17.8g	2.0g

<減塩>  
園では、副菜として、野菜の浅漬けを提供しています。かんきつ類やリンゴの風味を活用すると、薄味でおいしく仕上がります。野菜を薄切りにして、潮吹き昆布を少量混ぜてもさっぱりとおいしくいただけます。

【給食パン】  
田方「ゆめワーク」にお願いし、毎月美味しい作っていただき、昼の主食・午後のおやつに提供しています。

【Xmasメニュー】  
15日はクリスマスメニューです。米粉のケーキに豆乳ホイップをトッピングに乗せます。お楽しみに♡

<減塩>  
給食の味噌汁は薄味を意識して作っています。1人分120ccのだし汁で小さじ1のみそを使うと園の味噌汁と同じくらいの塩分濃度になります。





|

|