



12月 給食献立表



2022年 カレールウ・ロースハム・ベーコン・ウインナー・マヨネーズ・焼き竹輪はアレルギー対応しています。 林田保育園

日	曜	屋 食	10時(3未)	3 時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
			ミルク				
1	木	グラタン 青菜ののり和え 根菜のみそ汁 みかん	かみかみこんぶ	クラッカーサンド	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 鶏肉・チーズ・煮干・みそ	マカロニ・バター・薄力粉 クラッカー・いちごジャム	昆布・しめじ・玉ねぎ・大根 グリーンピース・人参・もやし ほうれん草・焼きのり・ねぎ れんこん・ごぼう・みかん
2	金	かれいの煮付け 野菜ビーフン えのきのみそ汁 みかん	ビスケット	ごぼうチップス	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 まがれい・豚肉・豆腐 煮干・みそ	ビスケット・上白糖・調合油 ビーフン・片栗粉	生姜・人参・もやし・椎茸 ねぎ・キャベツ・ピーマン ごぼう・えのきたけ わかめ・みかん
3	土	きのこスパゲティ 煮干かりんと チーズ バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・ベーコン 煮干・チーズ	パスタ・バター・上白糖 マーガリン・パン	人参・椎茸・えのきたけ しめじ・玉ねぎ・にんにく ほうれん草・バナナ
5	月	ハヤシ風チキン マカロニサラダ 豆腐のスープ みかん	さきするめ	チョコサンド	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 するめ・鶏肉・ロースハム 豆腐	上白糖・マカロニ マヨネーズ・ロールパン チョコレートクリーム	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・椎茸・小松菜 みかん
6	火	豚汁 青菜のお浸し ゆで卵 チーズ バナナ	スナックパン	やみつき おにぎり	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 豚肉・油揚げ・豆腐・竹輪 みそ・煮干・かつお節・卵 チーズ・天かす	パン・さつまいも・調合油 米	大根・人参・ごぼう・椎茸 ねぎ・生姜・ほうれん草 バナナ・あおさ
7	水	豆腐のふわふわ揚げ ハム入りごま和え じゃがいものみそ汁 みかん	シガーフライ	シュークリーム	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 豆腐・豚ひき肉・高野豆腐 ロースハム・煮干・みそ	揚げせんべい・パン粉 調合油・ごま・上白糖 じゃがいも・シュークリーム	ひじき・ねぎ・生姜 キャベツ・もやし・人参 玉ねぎ・みかん
8	木	すき焼風煮 かぼちゃサラダ なめこのみそ汁 みかん	かみかみこんぶ	塩ちんすこう	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 牛肉・ロースハム・豆腐 煮干・みそ	焼きふ・上白糖 マヨネーズ 薄力粉・調合油	昆布・ごぼう・人参・白菜 ねぎ・かぼちゃ・きゅうり なめこ・わかめ・みかん
9	金	鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の煮付け すまし汁 みかん	ビスケット	豚まん	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 べにざけ・みそ・高野豆腐 かまぼこ・煮干・豚肉	ビスケット・上白糖・バター ホットケーキMIX・片栗粉	キャベツ・人参・玉ねぎ しめじ・ねぎ・水菜 椎茸・生姜・みかん
10	土	チャンメン 煮干かりんと チーズ バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・豚肉 かまぼこ・煮干・チーズ	中華めん・調合油・上白糖 マーガリン・パン	キャベツ・人参・椎茸・もやし ピーマン・ねぎ・バナナ
12	月	豚肉と水菜の炒め物 ブロッコリーのごま和え わかめのみそ汁 みかん	シガーフライ	コーンマヨ トースト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 豚肉・豆腐・みそ・煮干	揚げせんべい・調合油 ごま・上白糖・パン マヨネーズ	小松菜・水菜・人参 ブロッコリー・玉ねぎ わかめ・みかん・コーン
13	火	カレーライス ツナサラダ ゆで卵 チーズ バナナ	パン	野菜ビスケット	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 牛肉・ツナ缶・卵・チーズ	パン・じゃがいも・調合油 マヨネーズ・薄力粉 ホットケーキMIX・バター	玉ねぎ・人参・しめじ・コーン グリーンピース・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・バナナ
14	水	鶏肉とレンコンの炒め物 さつまいものレモン煮 ふのみそ汁 りんご	さきするめ	ホットケーキ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 するめ・鶏肉・みそ・煮干	上白糖・調合油・焼きふ さつまいも・バター ホットケーキMIX	れんこん・人参・レモン グリーンピース・玉ねぎ わかめ・りんご
15	木	レバー入りミートローフ 青菜のソテー コンソメスープ みかん	ビスケット	焼きそば	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 合挽肉・鶏肝臓 ロースハム・豚肉	ビスケット・上白糖・パン粉 バター・中華めん・調合油	玉ねぎ・ほうれん草・人参 もやし・コーン・しめじ ピーマン・キャベツ・みかん キャベツ・椎茸・あおのり
16	金	白身魚のフライ 卵の花炒め すまし汁 みかん	かみかみこんぶ	いちごプリン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 メルルーサ・おから・竹輪 油揚げ・煮干	パン粉・調合油・上白糖 プリンの素	昆布・人参・玉ねぎ・椎茸 ねぎ・ひじき・白菜 みかん・いちご
17	土	 第44回 生活発表会 					
19	月	鶏肉のパン粉焼き もやしサラダ ほうれん草のみそ汁 みかん	シガーフライ	れんこんもち	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 鶏肉・チーズ・ベーコン みそ・煮干	揚げせんべい・マヨネーズ パン粉・片栗粉・ごま油	にんにく・パセリ・もやし きゅうり・人参・ほうれん草 玉ねぎ・わかめ・みかん れんこん・ねぎ
20	火	中華どんぶり ひじきの白和え ゆで卵 チーズ バナナ	さきするめ	ハッシュドポテト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 するめ・豚肉・豆腐・卵 チーズ	米・片栗粉・ごま油・上白糖 ごま・調合油	白菜・椎茸・もやし・玉ねぎ 人参・チンゲンサイ・生姜 ひじき・小松菜・じゃがいも バナナ
21	水	プルコギ風炒め かぼちゃのバター煮 すまし汁 みかん	ビスケット	じゃこトースト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 牛肉・豆腐・かまぼこ 煮干・しらす干し	ビスケット・ごま・ごま油 上白糖・バター・パン マヨネーズ	人参・にら・玉ねぎ・にんにく かぼちゃ・ねぎ・わかめ みかん
22	木	いわしのしょうが煮 かみかみサラダ キャベツのみそ汁 りんご	スナックパン	クリスマス クッキー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 まいわし・するめ・油揚げ 煮干・みそ・生クリーム	パン・上白糖・ごま油 ホットケーキMIX・薄力粉 バター	生姜・切干し大根・人参 きゅうり・もやし・キャベツ 玉ねぎ・わかめ・りんご
23	金	誕生会 ケチャップライス 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのサラダ コーンスープ みかん	かみかみこんぶ	ケーキ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 鶏肉・ツナ缶	米・片栗粉・調合油 上白糖・ショートケーキ	昆布・人参・玉ねぎ・しめじ グリーンピース・トマトジュース 生姜・ブロッコリー カリフラワー・コーン・パセリ みかん・いちご
24	土	肉うどん 煮干かりんと チーズ バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・牛肉・煮干 チーズ	うどん・上白糖・マーガリン パン	人参・椎茸・ほうれん草 ねぎ・バナナ
26	月	麻婆春雨 白菜の昆布和え すまし汁 みかん	さきするめ	さつまいも マフィン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 するめ・豚ひき肉・みそ 豆腐・かまぼこ・煮干	春雨・上白糖・ごま油 ホットケーキMIX・バター さつまいも	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ ねぎ・白菜・塩昆布・わかめ みかん
27	火	パンの日 メンチカツサンド ごぼうサラダ チーズ ほうれん草のスープ バナナ	ビスケット	ひじきおにぎり	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 ベーコン・チーズ ウインナー・鶏肉	ビスケット・ロールパン マヨネーズ・米	キャベツ・ごぼう・人参 きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ・バナナ・ひじき
28	水	豚と大根の煮物 ポテトサラダ もやしのみそ汁 みかん	かみかみこんぶ	たい焼き	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 豚肉・ロースハム・油揚げ 煮干・みそ	上白糖・じゃがいも マヨネーズ・たい焼き	昆布・大根・人参・きゅうり にら・もやし・みかん

※ご飯は3未のみです。3未の10時のおやつも食品目に記載しています。
23日は誕生会です。黄、青、白組はご飯はいりません。お米を1合持ってきてください。27日はパンの日です。黄、青、白組はご飯はいりません。
※都合により、献立は変更になる場合があります。