



12月献立表

「食事で免疫力UP!!」

ルンビニー愛児園

日付	献立	材 料	3時のおやつ
1 (土)	おゆうぎ会	冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。 今月の給食はビタミンやミネラルを多く含む緑黄色野菜がたくさん入っています。	
3 (月)	ごはん・カレイの南蛮漬け さつま芋の甘辛煮・キャベツのナムル スープ・フルーツ	米 / カレイ 玉ねぎ 椎茸 人参 砂糖 しょうゆ 酢 酒 サラダ油 さつま芋 砂糖 しょうゆ だし / キャベツ なら しょうゆ ごま油 はんぺん 乾わかめ ごま 鶏ガラスープ しょうゆ ごま油 / 牛乳 / 小麦粉 スキムミルク ベーキングパウダー 卵 砂糖 バター 人参 りんご 乾パセリ	牛乳 野菜マフィン
4 (火)	ごはん・和風ハンバーグ かぼちゃソテー・大根サラダ 味噌汁・フルーツ	米 / 鶏ひき肉 豆腐 卵 人参 たけのこ 干し椎茸 冷)グリーンピース しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 かぼちゃ オリーブ油 / ちりめんじゃこ 大根 かいわれ大根 ごま しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 油揚げ 白菜 人参 青ねぎ みそ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
5 (水)	ナポリタンスパゲティ ポテトサラダ・ごま和え 豆乳コンソメスープ・フルーツ	乾)スパゲティ ウインナー 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム ケチャップ サラダ油 豚ひき肉 じゃが芋 人参 冷)コーン 冷)グリーンピース マヨネーズ 酢 砂糖 サラダ油 / ほうれん草 えのき ごま しょうゆ 砂糖 コン缶 豆乳 玉ねぎ 乾)パセリ しょうゆ 片栗粉 サラダ油 だし / 牛乳 / ココア バター 牛乳 寒天 砂糖	牛乳 ココアゼリー
6 (木)	ロールパン・チキンカツ コールスロー・ブロッコリー スープ・フルーツ	ロールパン / 鶏もも肉 卵 パン粉 小麦粉 ソース サラダ油 ツナ キャベツ 胡瓜 人参 酢 砂糖 サラダ油 / ブロッコリー 豆腐 チンゲン菜 しめじ コンソメ / 米 さけ チーズ	お茶 鮭チーズおにぎり
7 (金)	ごはん・鮭の塩焼き 変わりきんぴら・カレー白和え かきたま汁・フルーツ	米 / さけ / 鶏もも肉 ちくわ ごぼう れんこん ピーマン 人参 しらたき みりん しょうゆ 砂糖 サラダ油 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 ごま こんにやく カレー粉 砂糖 みりん しょうゆ 卵 青ねぎ しょうゆ 片栗粉 だし / 牛乳	牛乳 お菓子
8 (土)	ブルコギ丼 けんちん汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 なら しょうゆ みりん 酒 砂糖 みそ 片栗粉 サラダ油 豆腐 油揚げ 里芋 ごぼう 大根 人参 青ねぎ しょうゆ サラダ油 だし 牛乳	牛乳 お菓子
10 (月)	ごはん・鯖の味噌煮 切干大根煮・白菜のお浸し すまし汁・フルーツ	米 / さば しょうが 砂糖 酒 みりん みそ だし 油揚げ 乾)切干大根 人参 冷)いんげん 砂糖 みりん しょうゆ だし / かにかま 白菜 小松菜 かつお節 しょうゆ みりん おつゆ麩 乾)わかめ みつば しょうゆ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
11 (火)	誕生日会 チキンライス・人参グラッセ マカロニグラタン・フライドポテト フルーツ・フルーツ・ヤクルト	米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ バター / 人参 砂糖 バター マカロニ ツナ チーズ 牛乳 玉ねぎ 冷)グリーンピース 小麦粉 バター / 冷)ポテト サラダ油 ベーコン かぶ しめじ コンソメ / ヤクルト / 牛乳	牛乳 ペコちゃんのほっぺ
12 (水)	ロールパン・鮭のムニエルタルタルソース かぼちゃのマッシュ・花野菜サラダ スープ・フルーツ	ロールパン / さけ 卵 玉ねぎ パセリ 小麦粉 マヨネーズ かぼちゃ 人参 砂糖 バター / ブロッコリー カリフラワー 人参 酢 砂糖 サラダ油 ハム ほうれん草 人参 コンソメ / 牛乳 / 卵 砂糖 ホットケーキミックス 牛乳 いちごジャム	牛乳 スクエアケーキ
13 (木)	カレーライス きのこのクッシュトマト フルーツ	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 冷)グリーンピース 牛乳 カレールー サラダ油 卵 ベーコン 豆乳 粉チーズ エリンギ しめじ 椎茸 玉ねぎ コンソメ バター / トマト 牛乳 / おつゆ麩 バター きな粉 砂糖	牛乳 お麩のきな粉ラスク
14 (金)	ごはん・ぶりの照り焼き 里芋ひき肉納豆あん・ごま和え 味噌汁・フルーツ	米 / ぶり しょうゆ 砂糖 みりん 酒 鶏ひき肉 納豆 里芋 みつば しょうが 酒 しょうゆ 片栗粉 / チンゲン菜 人参 しめじ ごま しょうゆ 砂糖 豆腐 乾)わかめ 青ねぎ みそ だし / 牛乳 / 小麦粉 砂糖 牛乳 バター チーズ	牛乳 チーズサブレ
15 (土)	おもちつき大会		
17 (月)	ごはん・たらの磯辺揚げ ひじきの炒り煮・春雨の酢の物 味噌汁・フルーツ	米 / たら 卵 小麦粉 青のり サラダ油 ちくわ 人参 冷)いんげん 乾)ひじき 砂糖 しょうゆ だし / かにかま もやし キャベツ 春雨 ごま 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 かぼちゃ 玉ねぎ 青ねぎ みそ だし / 牛乳 / 食パン 卵 ブロッコリー マヨネーズ	牛乳 卵サンド
18 (火)	ごはん・豚肉と大根の甘辛煮 大豆のかき揚げ・なめ茸和え 味噌汁・フルーツ	米 / 豚肉 大根 冷)いんげん しょうが 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油 卵 ちりめんじゃこ 大豆水煮 青ねぎ 小麦粉 サラダ油 / ほうれん草 人参 なめ茸 油揚げ もやし 人参 かいわれ大根 みそ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
19 (水)	五目炊き込みご飯 えびの卵とじ・高野のみそ炒め すまし汁・フルーツ	米 鶏もも肉 油揚げ 人参 干し椎茸 たけのこ 酒 しょうゆ だし えび 卵 白菜 青ねぎ 鶏ガラスープ しょうゆ 片栗粉 / 高野豆腐 ピーマン 砂糖 みりん しょうゆ みそ 酒 サラダ油 乾)わかめ なめこ缶 みつば しょうゆ だし / 牛乳 / さつま芋 砂糖 サラダ油	牛乳 芋けんぴ
20 (木)	ロールパン・コロッケ イタリアンサラダ・トマト スープ・フルーツ	ロールパン / 牛ひき肉 豚ひき肉 卵 パン粉 じゃが芋 玉ねぎ 小麦粉 ソース サラダ油 乾)スパゲティ 卵 粉チーズ 人参 きゅうり レーズン みかん缶 マヨネーズ レモン汁 / トマト ベーコン カリフラワー 玉ねぎ 乾)パセリ コンソメ / 牛乳	牛乳 お菓子
21 (金)	ごはん・鮭のみもじ焼き 卵の花・おかか和え かき玉汁・フルーツ	米 / さけ 人参 酒 マヨネーズ 鶏ひき肉 おから 人参 青ねぎ こんにやく 砂糖 しょうゆ サラダ油 だし / かにかま ブロッコリー かつお節 しょうゆ みりん 卵 青ねぎ 片栗粉 しょうゆ だし / 牛乳 / ほうれん草 ホットケーキミックス 牛乳 卵 サラダ油	牛乳 ほうれん草蒸しパン
22 (土)	ほうとう風うどん 厚揚げとツナの炒め物 フルーツ	うどん 鶏もも肉 かぼちゃ 人参 大根 ごぼう しめじ 白菜 白ねぎ みそ だし 厚揚げ ツナ 青ねぎ しょうゆ サラダ油 牛乳	牛乳 お菓子
24 (月)	振替休日		
25 (火)	ごはん・鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト・休和え ミネストローネ・フルーツ	米 / 鶏もも肉 しょうが 酒 しょうゆ 片栗粉 サラダ油 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 乾)パセリ サラダ油 / 納豆 ほうれん草 キャベツ もやし ごま しょうゆ マカロニ ウインナー 玉ねぎ 人参 トマト缶 乾)パセリ オリーブ油 / 牛乳 / 小麦粉 卵 砂糖 バター いちご 生クリーム	牛乳 いちごのケーキ
26 (水)	ロールパン・たらマヨ 白菜のクリーム煮・カレーマリネ スープ・フルーツ	ロールパン / たら マヨネーズ ケチャップ 砂糖 片栗粉 サラダ油 豆乳 白菜 人参 しめじ 鶏ガラスープ 片栗粉 / カリフラワー 酢 砂糖 カレー粉 かにかま 豆腐 チンゲン菜 鶏ガラスープ しょうゆ / 米 もち米 みそ 砂糖 酒 ごま しょうゆ	お茶 五平餅
27 (木)	ごはん・肉じゃが 炒り豆腐・ごまマヨ和え 味噌汁・フルーツ	米 / 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 冷)グリーンピース しらたき 砂糖 しょうゆ 酒 だし 豆腐 人参 椎茸 青ねぎ みりん しょうゆ サラダ油 / ツナ 冷)いんげん えのき ごま マヨネーズ 砂糖 しょうゆ おつゆ麩 乾)わかめ かいわれ大根 みそ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
28 (金)	ごはん・ぶりのみぞれかけ 小松菜卵焼き・金時豆の甘煮 すまし汁・フルーツ	米 / ぶり しょうが 大根 小麦粉 酒 砂糖 しょうゆ 卵 豚ひき肉 小松菜 人参 しょうゆ 酒 砂糖 / 乾)金時豆 砂糖 乾)そうめん なめこ缶 みつば しょうゆ だし / さつま芋 片栗粉 砂糖 サラダ油 しょうゆ みりん	お茶 さつま芋もち

*味噌汁、すまし汁は昆布とかつお節でだしを取っています。

*献立は都合により変更する場合があります。

卵 牛乳 小麦