

12月さくらこども園 給食だより

アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ▽くるみ

行事	日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のものとなるもの	その他	献立	材料	献立	材料
	1月 1	月	キーマカレー ブロッコリーの和え物 フルーツポンチ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく 玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜・人参 パイン(缶詰)・みかん(缶詰)	玉ねぎ・人参 砂糖 ゼリー	じゃが芋・油・米(国産)・押麦 だし・■醤油	■/▲カレールウ だし・■醤油	豆乳	豆乳	和風カステラ 牛乳	■▲ホットケーキミックス・砂糖・●卵 白みそ・本みりん・油 ▲牛乳
	2月 2	火	ごはん サバの南鶏焼 ひじき豆 つるつるサラダ 味噌汁	さば 大豆・ちくわ 赤みそ	ひじき・さやいんげん 人参・きゅうり 大根・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・白ごま・油 砂糖 マロニ・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・本みりん 塩 だし	豆乳	豆乳	お好み焼き お茶	■お好み焼き粉・ツナフレーク・キャベツ・コーン油・■お好み焼きソース・かつお節 麦茶
	3月 3	水	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 大根の甘酢和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉・焼豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう 大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・小松菜・えのきだけ オレンジ	米(国産) 油・■おつゆ麺・砂糖 砂糖	だし・■醤油・本みりん 酢・■醤油 だし	豆乳	豆乳	ふるふるデザート(いちご) お茶	フルーチェ(いちご) ▲牛乳 麦茶
クリスマスメニュー	4月 4	木	ツリーピラフ 星のミートコロッケ マカロニサラダ スープ フルーツ(パイイン缶)	ツナフレーク	玉ねぎ・コーン・グリンピース・ ブロッコリー・人参 きゅうり・人参 チンゲン菜・キャベツ・えのきだけ パイイン(缶詰)	米(国産)	■チキンコンソメ・塩	豆乳	豆乳	お麩ラスク 牛乳	■おつゆ麺・▲マーガリン きな粉・砂糖 ▲牛乳
	5月 5	金	ごはん 鶏肉と冬根葉の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉 赤みそ	大根・ごぼう・人参・干しいたけ 小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産) さつまいも・砂糖 砂糖 ■おつゆ麺	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	豆乳	豆乳	いちご蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・ストロベリーソース ▲牛乳
	6月 6	土								黒糖マフィン お茶	■小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・豆乳 麦茶
	8月 8	月	麦入りごはん 豚肉のチャップ ミニボテト 味噌汁 フルーツ(パイイン缶)	豚肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・ビーマン・黄ハブリカ 白菜・人参・青ねぎ パイイン(缶詰)	米(国産)・押麦 緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 ミニボテト・油 だし	■醤油・本みりん・料理酒	豆乳	豆乳	ココアパンケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・ココアパウダー・砂糖・油 ▲牛乳
	9月 9	火	ごはん ちくわの巻き揚げ 小松菜の納豆和え 豚汁	ちくわ 納豆 豚肉・赤みそ	あおさのり 小松菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・油	■醤油・だし だし	豆乳	豆乳	きなこマカロニ 牛乳	■マカロニ・油・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳
鉄強化メニュー	10月 10	水	ごはん 回鍋肉(鶏レバー入り) 春雨サラダ 中華スープ フルーツ(黄桃缶)	■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・ビーマン・にんにく きゅうり・人参 チンゲン菜・綠豆もやし・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳	りんごかん お茶	寒天・りんごジュース 砂糖 麦茶
	11月 11	木	ロールパン イタリアンスパゲティ ツナとキャベツのサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	ワインナー ツナフレーク	玉ねぎ・コーン・ビーマン キャベツ・ブロッコリー・レモン果汁 玉ねぎ・ドライバセリ みかん(缶詰)	■/▲ロールパン ■スパゲティ・油 砂糖・油 じゃが芋	■チキンコンソメ・トマトケチャップ 酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	豆乳	豆乳	きのこの炊き込みごはん お茶	米(国産)・人参・油揚げ・しめじ ■醤油・本みりん・だし 麦茶
	12月 12	金	ごはん 白身魚の味噌焼 胡瓜ともやしの赤しそ和え 大根と厚揚げの煮物 すまじけ	ホキ・赤みそ 生揚げ	きゅうり・綠豆もやし・人参 大根 玉ねぎ・小松菜・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖	本みりん ゆかり だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳	ごまちんすこう風 牛乳	■小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 ▲牛乳
	13月 13	土									
カルシウム強化メニュー	15月 15	月	ごはん 心りかけ ミートローフ 花野菜サラダ 味噌汁 デザート(いちごゼリー)	牛豚ひき肉・豆腐・豆乳 赤みそ	玉ねぎ・コーン・さやいんげん・人参 カリフラワー・ブロッコリー 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 油・■パン粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつまいも	■かつおぶしかけ 塩・トマトケチャップ だし・いちごゼリー	豆乳	豆乳	たべるいりこ お茶	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■/▲シガーフライ 麦茶
	16月 16	火	ごはん 白身魚の巻き揚げ チンゲン菜の巻き和え 味噌汁	ホキ 油揚げ・赤みそ	しょうが チンゲン菜・キャベツ・人参・のり 玉ねぎ・人参	米(国産) でん粉・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	豆乳	豆乳	きなこ蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳 ▲牛乳
	17月 17	水	高野豆腐のそぼろ丼 キャベツのじゃこ和え 味噌汁 フルーツ(パイイン缶)	凍り豆腐・豚ひき肉 しゃらす 赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリンピース キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・しめじ パイイン(缶詰)	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖	■醤油・料理酒・だし だし・■醤油 だし	豆乳	豆乳	豆腐プラウニー 牛乳	豆腐・■小麦粉・ベーキングパウダー・ココアパウダー・砂糖・油・粉糖 ▲牛乳
	18月 18	木	ごはん 冬野菜マーボー 豆腐シューまい 中華スープ	豆腐・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ ■豆腐しゅうまい	玉ねぎ・人参・大根・人参・千じいだけ・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉	■醤油・料理酒・中華だし・塩	豆乳	豆乳	豆腐のふんわりクッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳
	19月 19	金	ごはん サバのつけ焼 白菜とインゲンの和え物 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	さば 豆腐・赤みそ	白菜・さやいんげん・人参 玉ねぎ・青ねぎ みかん	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	豆乳	豆乳	黒糖マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・▲牛乳 ▲牛乳
	20月 20	土								せんべい(ソフトサラダ) お茶	ソフトサラダせんべい 麦茶
食の記念日(スープ)冬至	22月 22	月	麦入りごはん とん平焼き 切干大根のハリハリ和え 冬至スープ	●卵・豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・キャベツ・あおさのり 切干大根・ほうれん草・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・さやいんげん	米(国産)・押麦 油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 調合ごま油・砂糖・白ごま	■お好み焼きソース・だし ■醤油・酢 ■チキンコンソメ	豆乳	豆乳	さつまいもクッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 さつまいも・油・黒ごま ▲牛乳
	23月 23	火	ごはん 鶏のオイスターソース焼 小松菜と白菜のごま和え 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	鶏肉 赤みそ	小松菜・白菜・しめじ 玉ねぎ・人参・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 白ごま	塩・■オイスターソース・料理酒・■醤油 ■醤油・本みりん・だし だし	豆乳	豆乳	水ようかん お茶	寒天・こしあん 塩 麦茶
お誕生日メニュー	24月 24	水	ごはん サバの塩焼 がんもの煮物 大根の和え物 味噌汁	さば がんもどき 赤みそ	人参・さやいんげん 大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)	塩 だし・■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	豆乳	豆乳	お誕生日ケーキ りんごジュース	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐油・いちごジャム・みかん(缶詰) りんごジュース
	25月 25	木	お弁当の日!							スノーボールクッキー	■小麦粉・▲マーガリン 砂糖・粉糖 ▲牛乳
	26月 26	金	ポークハヤシライス ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉	玉ねぎ・人参・グリンピース ブロッコリー・人参・コーン オレンジ	米(国産)・押麦・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■ハヤシフレーク 塩	豆乳	豆乳	フレンチトースト 牛乳	■/▲食パン・▲マーガリン・砂糖 ▲牛乳・グラニユー糖 ▲牛乳
	27月 27	土								せんべい(星たべよ) お茶	■星型せんべい 麦茶

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

京滋幼保献立 :一富士フードサービス㈱

★食の記念日は「スープ」の日です。冬至にちなんだ食材を使用したスープを提供します。

12月22日は冬至です。

・レシピ紹介(★)高野豆腐のそぼろ丼

強化メニューについて~

「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。

(12/10 回鍋肉(レバー入り))

「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。

