



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 マくるみ

行事	日付	曜日	屋食	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	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
	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)	じゃが芋・油・米(国産)・押麦 砂糖 ゼリー	■/▲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	火	ごはん サバの南部焼 ひじき豆 つつるサラダ 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 マロニー・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	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・えのきたけ オレシジ	米(国産) 油・■おつゆ粒・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	木	ツリーピラフ	ツナフレーク	玉ねぎ・コーン・グリーンピース・ ブロッコリー・人参	米(国産)	■チキンコンソメ・塩	豆乳	豆乳	お昼ラスク	■おつゆ粒・▲マーガリン
			星のミートコロッケ マカロニサラダ スープ フルーツ（パイン缶）		きゅうり・人参 チンゲン菜・キャベツ・えのきたけ パイン（缶詰）	■星のミートコロッケ・油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■チキンコンソメ			牛乳	きな粉・砂糖 ▲牛乳
	5	金	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 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) さつま芋・砂糖 砂糖 ■おつゆ粒	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	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	麦入りごはん 豚肉のチャブチェ ミニポテト 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	豚肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・黄パプリカ 白菜・人参・青ねぎ パイン（缶詰）	米(国産)・押麦 緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・焼合ごま油 ミニポテト・油	■醤油・本みりん・料理酒 だし	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	火	ごはん ちくわの磯辺揚げ 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	水	ごはん 回鍋肉（鶏レバー入） 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・ピーマン・にんにく きゅうり・人参 チンゲン菜・緑豆もやし・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
			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）	ウインナー ツナフレーク	玉ねぎ・コーン・ピーマン キャベツ・ブロッコリー・レモン果汁 玉ねぎ・ドライパセリ 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	金	ごはん 白身魚の味噌焼 胡瓜ともやしの煮しそ和え 大根と厚揚げの煮物 すまし汁	ホキ・赤みそ 生揚げ	きゅうり・緑豆もやし・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	ごまちゃんすこう風 牛乳	■小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 ▲牛乳
	13	土									
カルシウム 強化メニュー	15	月	ごはん・ふりかけ 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) さつま芋	■かつおふりかけ 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 ビスケット（シガーフライ） お茶	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■/▲シガーフライ 麦茶
			ごはん 白身魚の竜田揚げ チンゲン菜の磯和え 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	きなご蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳 ▲牛乳
	17	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（パイン缶）	凍り豆腐・豚ひき肉 しらす 赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・しめじ パイン（缶詰）	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖 じゃが芋	■醤油・料理酒・だし だし・■醤油 だし	豆乳	豆乳	豆腐ブラウニー 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	木	ごはん 冬野菜マーボー 豆腐シューマイ 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	しょうが・にんにく・大根・人参・ 干しいたけ・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 中華だし・■醤油・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	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（みかん）	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	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	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	さつま芋クッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 さつま芋・油・黒ごま ▲牛乳
			ごはん 鶏肉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
お誕生会 メニュー	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) 砂糖 砂糖 ■おつゆ粒	塩 だし・■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	豆乳	豆乳	お誕生会ケーキ 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
								豆乳	豆乳	スノーボールクッキー 牛乳	■小麦粉・▲マーガリン 砂糖・粉糖 ▲牛乳
	26	金	ボークハヤシライス ポテトサラダ フルーツ（オレンジ）	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 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・グラニュー糖 ▲牛乳
	27	土								せんべい（里たべよ） お茶	■里型せんべい 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。
・レシビ紹介（★）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。