



12月 給食・おやつ献立表

2021年11月25日
 フラワーチャイルド保育園
 園長 大森 靖友
 調理師 岩淵 美穂子
 栄養士 松崎 さとみ

日曜	給食	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	調子をととのえる
1 水	肉うどん さつま芋の天ぷら かぶときゅうりの漬物 りんご	牛乳(10時)牛乳(3時) ゆかりおにぎり	普通牛乳 ぶたロース(赤肉)	ゆでうどん 三温糖 さつまいも 薄力粉 調合油 精白米	ゆで長ねぎ たまねぎ 生しいたけ かぶ きゅうり 梅干し調味漬 りんご しその葉 うめ塩漬
2 木	冬野菜カレーライス 大根のバリバリ漬け マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳(10時)牛乳(3時) ゴマラスク	普通牛乳 ぶたかたロース(赤肉) まぐろ水煮缶詰(白)	精白米 じゃがいも 調合油 マカロニス/パグティ マヨネーズ フランスパン ごま 有塩バター 三温糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ ぶなしめじ ごぼう だいこん ゆでスイートコーン きゅうり 赤ピーマン 生しいたけ キャベツ ほうれんそう
3 金	野菜たっぷり酢鶏 ご飯 キャベツの和え物 中華スープ オレンジ	牛乳(10時)牛乳(3時) フルーツゼリー	普通牛乳 若鶏もも皮なし かつお節	片栗粉 三温糖 調合油 精白米 ごま油 いりごま オレンジゼリー	たまねぎ 生しいたけ 青ピーマン にんじん かぼちゃ トマト ケチャップ にんにく キャベツ にんじん きゅうり はくさい 長ねぎ なら 生わかめ コーン缶詰 オレンジ レモン果汁 みかん缶詰 バインアップル缶詰
6 月	鯖のかば焼き ご飯 湯豆腐 カラフルピクルス みそ汁 ゼリー	牛乳(10時)牛乳(3時) りんごケーキ	普通牛乳 さば 木綿豆腐 かつお節 甘みそ 調整豆乳	三温糖 精白米 オレンジゼリー ホットケーキミックス 無塩バター	きゅうり にんじん だいこん なら たまねぎ 生しいたけ ごぼう りんご
7 火	そばろ丼 山芋のサクサク焼き 味噌汁 みかん	牛乳(10時)牛乳(3時) せんべい	普通牛乳 鶏焼きひき肉 甘みそ	精白米 三温糖 ながいも ごま油 さつまいも しょうゆせんべい	たまねぎ こまつな あおりのり だいこん にんじん 長ねぎ 生わかめ ぶなしめじ みかん
8 水	しそひきとじやこの手作りふりかけ ご飯 大根と豚肉の照り煮 ポテトサラダ みそ汁	牛乳(10時)牛乳(3時) おふすなック	普通牛乳 しらす干し かつお節 ぶたもも(赤肉) ロースハム 油揚げ きな粉	三温糖 いりごま 精白米 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ さつまいも 釜焼き ぶ 調合油	しその葉 だいごんの葉 にんじん 乾ひき だいこん たまねぎ きゅうり 生しいたけ 長ねぎ はくさい
9 木	ミートドリア ブロッコリーのペペロンチーノ コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳(10時)牛乳(3時) クラッカーサンド	普通牛乳 ぶたひき肉 プロセスチーズ ベーコン ホイップクリーム	薄力粉 有塩バター 精白米 スナッククラッカー	たまねぎ ホールトマト ぶなしめじ ブロッコリー にんじん 黄ピーマン キャベツ だいこん セロリー グレープフルーツ いちごジャム
10 金	鶏の唐揚げ ご飯 イタリアンサラダ フライドポテト 野菜スープ	牛乳(10時)牛乳(3時) スナックピザ	普通牛乳 若鶏むね(皮なし) 鶏卵 まぐろ油漬缶詰(白) バルメザンチーズ	調合油 薄力粉 精白米 フレンチドレッシング じゃがいも ぎょうざの皮	にんにく キャベツ にんじん 赤ピーマン さやいんげん レーズン コーン缶詰 あおりのり たまねぎ にんじん はくさい ほんしめじ えのきたけ 生わかめ トマトケチャップ
13 月	鯨のガーリックソテー ご飯 さつまいもとレーズンのレモン煮 チーズ 中華スープ	牛乳(10時)牛乳(3時) 黒糖蒸しパン	普通牛乳 あじ プロセスチーズ 若鶏ささ身	片栗粉 三温糖 無塩バター 精白米 さつまいも ホットケーキミックス 黒砂糖 調合油	にんにく 青ピーマン レーズン レモン にんじん なら 長ねぎ りょうとうもやし 生しいたけ コーン缶詰
14 火	あったかポトフ クロワッサン サラダスパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳(10時)牛乳(3時) トマトリゾット	普通牛乳 混合ソーセージ ロースハム プレーンヨーグルト ホイップクリーム プロセスチーズ	じゃがいも クロワッサン マカロニス/パグティ マヨネーズ 精白米	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー にんじん きゅうり パナナ みかん缶詰 レーズン りんご ほうれんそう ホールトマト
15 水	和風ハンバーグ ご飯 ほうれんそうとコンソテー 粉ふきいも 豆乳スープ	牛乳(10時)野菜フルーツジュース(3時) イチゴムース	普通牛乳 ぶたひき肉 鶏卵 豆乳 甘みそ 若鶏ささ身 生クリーム プレーンヨーグルト	パン粉 無塩バター 精白米 有塩バター じゃがいも	たまねぎ 生しいたけ コーン缶詰 にんじん ほうれんそう にんじん ながさはくさい ほんしめじ キャベツ いちごジャム
16 木	野菜たっぷりブラウンシュチュール ご飯 かぶのツナチーズ焼き ゆで野菜 野菜スープ	牛乳(10時)牛乳(3時) ふかしさつまいも	普通牛乳 若鶏もも皮なし まぐろ油漬缶詰 プロセスチーズ ベーコン	じゃがいも 有塩バター 精白米 さつまいも	にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン缶詰 ほうれんそう かぶ トマトケチャップ ブロッコリー だいこん 生しいたけ
17 金	☆手作りお弁当の日☆	牛乳(10時)牛乳(3時) カップゼリー	普通牛乳	オレンジゼリー	
20 月	さわら味噌焼き ご飯 がんもの煮物 さつまいもサラダ すまし汁 ゼリー	牛乳(10時)牛乳(3時) ベジタブルスコーン	普通牛乳 さわら 甘みそ がんもどき プロセスチーズ プレーンヨーグルト	三温糖 ごま 精白米 さつまいも マヨネーズ オレンジゼリー ホットケーキミックス 有塩バター	レーズン はくさい 切りみつば にんじん ゆず ぶなしめじ ほうれんそう
21 火	干草焼き ご飯 コンソメポテト 春雨サラダ 豚汁	牛乳(10時)牛乳(3時) ようかん	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 プロセスチーズ 焼き豚 ぶたロース(赤肉) 甘みそ 油揚げ 絹ごし豆腐 こしあん ホイップクリーム	精白米 じゃがいも 調合油 緑豆はるさめ ごま油 三温糖	にんじん 長ねぎ 生しいたけ にんじん きゅうり だいこん こまつな 粉寒天
22 水	おでん ご飯 お野菜納豆 チーズ りんご	牛乳(10時)牛乳(3時) チジミ	普通牛乳 ウィンナーソーセージ 焼き竹輪 さつま揚げ 納豆 プロセスチーズ	じゃがいも 精白米 薄力粉 片栗粉 ごま油	だいこん にんじん きゅうり りんご なら にんじん
23 木	ジャージャー麺 きゅうりの漬物 ゆでもやし 中華スープ	牛乳(10時)牛乳(3時) 揚げパン	普通牛乳 ぶたひき肉 若鶏ささ身	中華めん 三温糖 ごま油 コッパン 調合油	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり 塩昆布 りょうとうもやし 赤ピーマン テンゲンサイ コーン缶詰 生しいたけ
24 金	♥お誕生会お楽しみ給食♥ エビ豆腐 ロティサリーチキン ツリーポテトサラダ ミネストローネ △クリスマスケーキ△	牛乳(10時)牛乳(3時) △クリスマスケーキ△	普通牛乳 パナメイビ 若鶏もも皮なし 生クリーム ベーコン 鶏卵 ホイップクリーム	精白米 無塩バター オリーブ油 じゃがいも 有塩バター ソーダクラッカー マカロニス/パグティ 調合油 薄力粉 グラニュー糖	青ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ コーン缶詰 にんにく レモン果汁 ブロッコリー ホールトマト セロリー ほんしめじ キャベツ いちご
27 月	赤魚の煮付 ご飯 蓮根マヨチーズ焼き かぶの漬物 みそ汁	牛乳(10時)牛乳(3時) フルーチェ	普通牛乳 あごうたい プロセスチーズ 鶏ひき肉 甘みそ プレーンヨーグルト	三温糖 精白米 オリーブ油 マヨネーズ さつまいも	しょうが 生わかめ れんこん かぶ にんじん きゅうり たまねぎ なら だいこん ぶなしめじ レーズン 白桃缶
28 火	鮭入りわかめごはん 大根味噌煮 春菊の磯和え すまし汁	牛乳(10時)牛乳(3時) パナナ	普通牛乳 焼きたいせいようさけ 鶏卵 生揚げ 甘みそ 若鶏むね(皮なし)	精白米 いりごま	乾わかめ だいこん しんゆんぎ にんじん 焼きのり たまねぎ 生しいたけ 塩わかめ 長ねぎ パナナ

※10時牛乳は未満児のみです。
 都合により変更する場合があります。

※土曜献立は別紙にて配布しています。

《アレルギー献立》

平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	488 kcal	18.0g	14.0g	1.4g
3歳以上児	589 kcal	22.5g	15.0g	1.6g