

令和3年12月 給食献立表



日付	10時おやつ	屋 食	材 料	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	3時おやつ
熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの					
1 水	豆びよいちご	ごはん、みそ汁(豆腐・わかめ)、里芋のコロツケ、小松菜のなめたけ和え、たくあん、りんご	豆、油、玄米	◎牛乳、◎こしあん(豆)、小松菜豆腐、みそ(赤・白)、油揚げ、◎豆乳飲料	牛乳 ココアデニッシュ
2 木	飲むヨーグルト、きゅうりスティック	ごはん、麩のすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、キャベツの昆布あえ、キウイフルーツ	米、マヨネーズ、玄米、小町麦、砂糖	◎牛乳、かじき、赤みそ、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	牛乳 たいやき
3 金	豆乳	ごはん、わかめスープ、厚揚げのケチャップ炒め、春雨サラダ、パイン	◎ライトポテト、米、はるなめ、玄米、三温糖、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、生揚げ、えび、ハム、白りごま、◎豆乳	牛乳 青のりポテト
4 土	豆びよいちご	ちゃんぽんうどん、えびシウマイ、野菜スティック、バナナ	ちゅうどん、マヨネーズ、しめじ、のり、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、えび(むき身)、白みそ、◎豆乳飲料、豆乳	牛乳 赤ちゃんのおしりパ ン
6 月	豆乳	丸パン、クラムチャウダー、白身魚のフライ、ブロッコリーのおかか和え、りんご	丸パン、じゃがいも、◎砂糖、◎おろし、ごま油、片栗粉、小麦粉、パン粉	◎牛乳、牛乳、かじき、◎ステーキ、◎豆乳、あさり、かつお節、卵、◎豆乳	牛乳 お麩ラスク
7 火	飲むヨーグルト	ふりかけご飯、小松菜のみそ汁、鮭の塩焼き、ほうれん草のなめたけ和え、バナナ	米、玄米、小町麦	◎牛乳、さけ、赤みそ、いわし(干し)、白りごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	牛乳 フルーτζゼリー
8 水	牛乳、にんじんスティック	きつねうどん、ひじきの春巻き、根菜サラダ、みかん	ゆでうどん、◎玄米、春巻きの皮、マヨネーズ、片栗粉、はるなめ、油、三温糖、砂糖	◎牛乳、焼きたて、◎たこ、◎かつお節、白りごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	麦茶 五目ミルク粥
9 木	飲むヨーグルト	ごはん、麩のみそ汁、かじきの西京焼き、キャベツの昆布あえ、パイン	米、◎玄米、◎マヨネーズ、油、三温糖、玄米、片栗粉、小麦粉	◎牛乳、鶏もも肉、だし入りみそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	牛乳 コーンマヨトースト
10 金	豆乳	カレーライス、チキンナゲット、ツナポテトサラダ、オレング	じゃがいも、米、マヨネーズ、玄米、油	◎牛乳、豚肉(もも)、おから、ハム、かつお節、◎豆乳飲料	牛乳 ベルギーワッフル
ゆ・					



☆ 一日あたりの平均給与量

成分	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	528kcal	463kcal
タンパク質	18.7g	17.8g
脂質	18.9g	16.7g
カルシウム	201mg	224mg
鉄	1.9mg	1.9mg
ビタミンA	157 μ g	148 μ g
ビタミンB1	0.30mg	0.26mg
ビタミンB2	0.39mg	0.39mg
ビタミンC	32mg	25mg

・仕入れ等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



★今月の行事食★
1日 精進料理
8日 成道会
15日 誕生会
21日 クッキー屋
22日 冬至

21日 十一月二十八日
22日 十二月一日