

2023年度12月 給食予定献立表

2023年12月

つくし保育園

日付	曜日	献立名	主な材料名			献立名	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの		
4	18	月	鶏天丼 いんげんのごま和え キャベツとチンゲン菜のスープ	米、○小麦粉、小麦粉、○てんさい糖、油、ごま	鶏肉、○豆乳	いんげん、チンゲンサイ、キャベツ、ねぎ、わかめ	○ごまスティック ○味噌蒸しパン ○麦茶
5	19	火	かぼちゃひき肉カレー フロッコリーと竹輪のサラダ 押麦スープ	米、○ビスケット、○三温糖、押麦、三温糖、油	○牛乳、豚肉、ちくわ、○セラチン	キャベツ、かぼちゃ、フロッコリー、にんじん、トマト、たまねぎ、えのきたけ、レモン	○せんべい ○カスタードプリン ○ビスケット ○麦茶
6	20	水	スパゲッティナポリタン カリフラワーとコーンのサラダ 野菜スープ	○食パン、スパゲティ、油	豆乳、○牛乳、ウインナーソーセージ	カリフラワー、たまねぎ、ピーマン、コーン、キャベツ、にんじん、クリームコーン、○マンゴージャム	○カルシウムせんべい ○マンゴーサンド ○牛乳
7	21	木	食パン あじフライ さつまいもの甘煮 五目みそ汁	さつまいも、○米、食パン、じゃがいも、○天かす、米粉、油、三温糖	あじ、油揚げ、○かつお節	はくさい、だいこん、にんじん、○葉ねぎ	○クラッカー ○ためきおにぎり ○麦茶
1	15	金	青菜ごはん さわらの西京焼き ほうれん草の白和え 油あげと白菜のみそ汁	米、○ホットケーキ粉、ごま、○無塩バター、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、さわら、○絹ごし豆腐、○チーズ、油揚げ	ほうれんそう、はくさい、にんじん、えのきたけ、だいこん葉	○ごまスティック ○豆腐スコーン ○牛乳
11	25	月	(11日) サーモン照り焼き丼 キャベツのコーン煮 オニオンスープ (25日 クリスマスメニュー) リースピラフ ハニースパイシーチキン お星さまコロケ フロッコリーの三色サラダ	(11日) 米、コーンフレーク、三温糖、油 (25日) じゃがいも、米、小麦粉、パン粉、油、はちみつ、片栗粉 ○ホットケーキ粉、○油	(11日) さけ、(25日) 鶏もも肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、牛ひき肉 ○牛乳、○チーズ	キャベツ、たまねぎ、コーン、チンゲンサイ、もやし、にんじん、にんにく (25日) たまねぎ、フロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン、にんにく ○コーン	○クラッカー ○チーズパンケーキ ○麦茶
12	26	火	根菜ハヤシライス はるさめ豆腐サラダ 野菜コーンスープ	米、じゃがいも、○三温糖、押麦、はるさめ、油、片栗粉	豆乳、○牛乳、牛肉、木綿豆腐、○生クリーム、○セラチン	○バナナ、クリームコーン、○いちご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、れんこん、ごぼう、キャベツ	○せんべい ○いちごムース ○バナナ ○麦茶
13	27	水	かぼちゃのほうとう風うどん れんこんとひじきのサラダ 煮豆	うどん、○食パン、三温糖、○バター、油、すりごま	○牛乳、○しらす干し、豚肉、○チーズ、いんげんまめ	かぼちゃ、れんこん、にんじん、だいこん、ごぼう、コーン、ねぎ、なめこ、ひじき、えだまめ、○あおさ	○カルシウムせんべい ○じゃこトースト ○牛乳
14	28	木	ロールパン ささみチーズカツ 蒸し野菜のサラダ トマトスープ	○米、ロールパン、油、パン粉、小麦粉、三温糖	鶏ささ身、○納豆、チーズ	キャベツ、フロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、トマト、えのきたけ、○塩こんぶ	○クラッカー ○うまみ豆おにぎり ○麦茶
8	22	金	ごはん ポークビーンズ フロッコリーとツナのサラダ はるさめスープ	米、○フランスパン、じゃがいも、はるさめ、油、○三温糖、○バター、三温糖 ○バター、○小麦粉、○きび糖	○牛乳、大豆、豚肉、ツナ、○きな粉、○生クリーム、○卵	にんじん、玉ねぎ、フロッコリー、トマト、大根葉、コーン、筍、レモン、にんにく、わかめ、○みかん缶、○もも缶	○ごまスティック (8日) ○きな粉ラスク、○牛乳 (22日) ○お誕生日ケーキ、○麦茶

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しください。