

2019年度

12月献立表 同胞こども園



日	曜	昼食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	使用食材	
2	月	ご飯 ◎鶏肉のマーマレード焼き コンニャクサラダ スープ	鶏もも肉 ハム	ご飯 片栗粉 しらたき マヨネーズ	マーマレード 人参 胡瓜 玉ねぎ 人参	アーモンドフィッシュ ムーンライト 牛乳	ジャコ アーモンド クッキー 牛乳	
3	火	甘辛肉入りごはん 南瓜の甘辛揚げ かき卵汁	牛もも肉 卵	ご飯 こんにやく 三温糖 三温糖 オリーブオイル ごま 片栗粉	ごぼう 人参 しめじ 三つ葉 南瓜 玉ねぎ ねぎ	※さつまいものバター焼き 牛乳	さつまいも マーガリン 牛乳	
4	水	麦入りごはん 鯖の竜田揚げ いそ和え みそ汁	鯖 みそ	ご飯 押麦 片栗粉 なたね油	しょうが 小松菜 もやし 人参 のり 玉ねぎ わかめ	◎※ベーコン入り ヨーグルトスコーン 牛乳	小麦粉 人参 三温糖 ヨーグルト ベーコン こめ油 牛乳	
5	木	ロールパン クリームシチュー コールスロー	鶏もも肉	ロールパン 小麦粉 マーガリン 牛乳 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース キャベツ 胡瓜 人参 コーン	※おなかチーズおにぎり	ご飯 かつお節 チーズ	
6	金	マーボーどんぶり 中華サラダ	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム 卵	ご飯 三温糖 片栗粉 春雨 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが 人参 胡瓜	※抹茶プリン 瀬戸の汐揚げ 牛乳	卵不使用プリンの素 抹茶 牛乳 三温糖 ホイップ せんべい 牛乳	
7	土	ドライカレースパゲッティー	合挽ミンチ	スパゲッティー マーガリン なたね油	玉ねぎ 人参 しめじ	おかし	おかし	
9	月	ご飯 鯖の西京焼き 白菜のこぼ和え 清汁	鯖の西京漬け かつお節 豆腐	ご飯	白菜 塩昆布 玉ねぎ わかめ	※イタリアン 牛乳	小麦粉 卵 キャベツ コーン ベーコン ソース ケチャップ 山羊 牛乳	
10	火	ご飯 れんこんのつくね焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁	鶏ミンチ 卵 高野豆腐 卵 みそ	ご飯 三温糖 三温糖	玉ねぎ 人参 れんこん しょうが 塩昆布 グリーンピース さつまいも 玉ねぎ ねぎ	※シュガートースト 牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳	
11	水	ご飯 けんちん汁 もつものしぐれ煮	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 里芋 こんにやく 三温糖	大根 人参 ごぼう ねぎ しょうが	バナナ 雪の宿 牛乳	バナナ せんべい 牛乳	
12	木	ご飯 ポークビーンズ じゃがいもとツナのごま和え	豚肩ロース肉 大豆 ツナ	ご飯 三温糖 じゃがいも 三温糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 ケチャップ ねぎ	ミニ食パン 牛乳	ミニ食パン 牛乳	
13	金	スパゲッティーミートソース マセドアンサラダ	合挽ミンチ チーズ ハム	スパゲッティー マーガリン 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ 胡瓜 人参	※麦入りごま昆布おにぎり	ご飯 押麦 塩昆布 ごま ごま油	
14	土	クリスマス礼拝・祝会						
16	月	焼肉どんぶり 野菜たっぷり中華スープ	牛もも肉	ご飯 焼肉のタレ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし わかめ	※ポテトもちみたらし風 牛乳	じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 牛乳	
17	火	三色ごはん 胡瓜もみ 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 胡瓜 わかめ ねぎ	※甘納豆蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 甘納豆 牛乳	
18	水	ご飯 ササミチーズフライ 大根サラダ スープ	鶏ささみ 卵 チーズ ツナ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 マヨネーズ	大根 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ 人参 キャベツ	みかん ホームパイ 牛乳	みかん パイ 牛乳	
19	木	ご飯 カラスカレイの照り焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	カラスカレイ 大豆 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	ひじき 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	※アナナスケーキ 牛乳	HM粉 卵 牛乳 三温糖 パイン缶 牛乳	
20	金	カレーライス(麦入りごはん) チーズサラダ ゼリー(幼児)	牛もも肉 チーズ ハム	ご飯 押麦 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ レタス 胡瓜	※フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト バナナ りんご みかん・パイン缶 もも・りんご缶	
21	土	クロワッサン ビーフシチュー	牛もも肉	クロワッサン じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ケチャップ	おかし	おかし	
23	月	鮭わかめごはん 南瓜の含め煮 雪なべ汁	鮭 豚肩ロース肉 豆腐 油揚げ	ご飯 三温糖	わかめ 南瓜 白菜 しめじ 大根 ねぎ 人参	りんご たべっこどうぶつ 牛乳	りんご クッキー 牛乳	
24	火	ご飯 筑前煮 即席漬け	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 こんにやく 三温糖	人参 ごぼう 大根 れんこん いんげん 胡瓜 大根 キャベツ	※桃のクロワッサンサンド 牛乳	クロワッサン もも缶 ホイップ 牛乳	
25	水	ご飯 鶏のから揚げ ツナサラダ スープ(乳児)りんごジュース(幼児)	鶏もも肉 ツナ	ご飯 和風ドレッシング	しょうが レタス 胡瓜 トマト コーン 玉ねぎ 人参 りんごジュース	アンパンマンせんべい ハーベスト りんごジュース(乳児)牛乳(幼児)	せんべい サブレ りんごジュース・牛乳	
26	木	ご飯 プリの塩焼き 切干大根煮 みそ汁	プリ 油揚げ	ご飯 三温糖	切干大根 人参 玉ねぎ 大根 わかめ ねぎ	もみじ饅頭 牛乳	もみじ饅頭 牛乳	
27	金	麦入りごはん 肉じゃが こまつなとう	牛もも肉 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 押麦 じゃがいも しらたき 三温糖 三温糖	玉ねぎ 人参 小松菜	プリン ばかうけ 牛乳	プリン せんべい 牛乳	
28	土	ミートサンドイッチ	合挽ミンチ チーズ	ドッグパン マーガリン	人参 玉ねぎ トマト缶 ケチャップ	おかし	おかし	
30	月	年末休園						
31	火	年末休園						

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、鯖、プリ、キャベツ、ごぼう、れんこん、さつまいも、大根、人参、白菜、ほうれん草、りんご、みかんです。

《 神様に感謝していただきましょう 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	18.1g	カルシウム	222mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	399 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	
	脂肪	16.0g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.20mg	ビタミンC	17mg	478Kcal	
幼児	蛋白質	20.8g	カルシウム	215mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	477 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	
	脂肪	18.1g	鉄	2.1mg	ビタミンB1	0.23mg	ビタミンC	21mg	562Kcal	