

平成24年

## 12月 1日 ~ 15日 給食献立表

3歳未満児

| 日 曜  | 昼 食                                                  | お や つ                                    | 赤:血や肉になる                             | 黄:熱や力となる                                                              | 緑:調子をととのえる                                                          |
|------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1 土  | 親子丼<br>れんこんのごま和え<br>みそ汁<br>みかん                       | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>ジャムサンド               | 牛乳・鶏もも・鶏卵・豆みそ                        | サブレ・米・車糖・ごま<br>食パン・いちごジャム                                             | にんじん・たまねぎ・根深ねぎ<br>生しいたけ・れんこん・はくさい<br>カットわかめ・温州みかん                   |
| 3 月  | 納豆ごはん<br>鮭の照り焼き<br>カレー肉じゃが<br>みそ汁                    | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>干し柿クッキー              | 牛乳・糸引き納豆<br>かつお節・しろさけ<br>豚ひき肉・豆みそ    | ソフトせんべい・米・車糖<br>じゃがいも・大豆油<br>薄力粉・マーガリン                                | たまねぎ・にんじん<br>さやいんげん・大根・わかめ<br>根深ねぎ・かき                               |
| 4 火  | ごはん<br>みそ味磯バーク<br>白菜りんごサラダ<br>ほうれん草のかき玉汁<br>ミニカップゼリー | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>フランスパンラスク            | 牛乳・鶏ひき肉・豆みそ<br>鶏卵                    | 水族館クッキー・米・車糖<br>パン粉・マヨネーズ<br>ミニカップゼリー<br>フランスパン・マーガリン                 | 根深ねぎ・焼きのり・はくさい<br>にんじん・りんご・ほうれんそう<br>たまねぎ                           |
| 5 水  | 牛肉の混ぜご飯<br>白身魚の塩こうじ焼き<br>春雨みかんサラダ<br>かぼちゃのごまみそ汁      | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>じゃが芋ピザ               | 牛乳・牛ひき肉・さわら<br>豆みそ・しらす干し<br>パルメザンチーズ | ソフトせんべい・米・車糖<br>大豆油・米こうじ<br>普通はるさめ・ごま<br>じゃがいも・オリーブ油<br>マヨネーズ         | にんじん・ごぼう・みかん缶詰<br>ほうれんそう・たまねぎ<br>西洋かぼちゃ・青ピーマン                       |
| 6 木  | コッペパン<br>肉団子の甘酢あんがらめ<br>野菜のマヨやき<br>春雨スープ りんご         | 牛乳<br>市販菓子<br>ほうじ茶<br>五平もち               | 牛乳・豚ひき肉・鶏卵<br>絹ごし豆腐・豆みそ              | キヌアかりんとう<br>コッペパン・パン粉・車糖<br>かたくり粉・ごま・じゃがいも<br>マヨネーズ・普通はるさめ<br>米       | たまねぎ・ブロッコリー・にんじん<br>わかめ・根深ねぎ・えのきたけ<br>りんご                           |
| 7 金  | わかめおにぎり<br>たまごと鶏肉のさっぱり煮<br>ひよこの味噌らーめん<br>キャンディーチーズ   | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>オレンジ豆乳ドーナツ           | 牛乳・鶏もも・鶏卵<br>プロセスチーズ・豆乳              | とつとちゃんせんべい・米<br>車糖・大豆油・干しうどん<br>ごま油・ホットケーキミックス<br>マーマレード              | わかめ・にんじん・れんこん<br>カットわかめ・だいずもやし<br>スイートコーン缶詰・葉ねぎ<br>オレンジ飲料           |
| 8 土  | 鮭チャーハン<br>中華うどん<br>カップヨーグルト                          | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>市販菓子                 | 牛乳・しろさけ・鶏卵<br>豚ばら・ヨーグルト              | 小魚せんべい・米・大豆油<br>干しうどん<br>ふんわりさつまぼうろ                                   | たまねぎ・にんじん・根深ねぎ<br>生しいたけ・焼きのり・はくさい                                   |
| 10 月 | ごはん(手作りふりかけ)<br>厚焼きたまご<br>のりノリ揚げ<br>みんなで完食カレーうどん     | 牛乳<br>市販菓子<br>ほうじ茶<br>フルーツたっふりヨー<br>市販菓子 | 牛乳・かつお削り節<br>しらす干し・鶏卵・だいず<br>ヨーグルト   | ウエハース・米・車糖<br>さつまいも・プレミックス粉<br>大豆油・干しうどん<br>水族館クッキー                   | 塩昆布・たまねぎ・にんじん<br>焼きのり・りんご・みかん缶詰                                     |
| 11 火 | ごはん<br>豚肉のりんごソース煮<br>三色ナムル 豚汁<br>みかん                 | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>牛乳<br>ほししいも          | 牛乳・豚もも・絹ごし豆腐<br>豚ばら・豆みそ              | ビスケット・米・かたくり粉<br>大豆油・車糖・ごま油<br>じゃがいも・さつまいも                            | レモン・りんご・ほうれんそう<br>にんじん・りよくとうもろやし・大根<br>はくさい・生しいたけ・ごぼう<br>根深ねぎ・温州みかん |
| 2 水  | さつま芋カレー<br>大根ごま風味サラダ<br>りんごゼリー                       | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>牛乳<br>ミルクポップコーン      | 牛乳・豚ひき肉<br>かつお缶詰・無糖練乳                | カル鉄ビスケット・米<br>大豆油・有塩バター<br>さつまいも・薄力粉・車糖<br>車糖・ごま・りんごゼリー<br>ポップコーン・水あめ | にんにく・たまねぎ・ぶなしめじ<br>にんじん・トマト缶詰・りんご<br>大根・きゅうり                        |
| 13 木 | 押し麦ごはん<br>お魚ごぼう<br>ほうれん草ときのこの和え物<br>かぶ豆乳みそ汁          | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>牛乳<br>お芋とレーズンの黒糖     | 牛乳・くろだい・かつお節<br>豆乳・豆みそ・鶏卵            | あられ・米・押麦・車糖<br>ホットケーキミックス・大豆油<br>黒砂糖・さつまいも                            | ごぼう・ほうれんそう・はくさい<br>にんじん・ぶなしめじ・かぶ<br>たまねぎ・根深ねぎ・干しぶどう                 |
| 14 金 | ごはん<br>みそ味磯バーク<br>白菜りんごサラダ<br>ほうれん草のかき玉汁<br>ミニカップゼリー | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>牛乳<br>市販菓子           | 牛乳・鶏ひき肉・豆みそ<br>鶏卵                    | ウエハース・米・車糖<br>パン粉・マヨネーズ<br>ミニカップゼリー<br>小魚せんべい<br>カル鉄ビスケット             | 根深ねぎ・焼きのり・はくさい<br>にんじん・りんご・ほうれんそう<br>たまねぎ                           |
| 15 土 | 親子どん<br>れんこんのごま和え<br>みそ汁<br>みかん                      | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>ジャムサンド               | 牛乳・鶏もも・鶏卵・豆みそ                        | 塩せんべい・米・車糖・ごま<br>食パン・いちごジャム                                           | にんじん・たまねぎ・根深ねぎ<br>生しいたけ・れんこん・はくさい<br>カットわかめ・温州みかん                   |



☆アレルギー食  
アレルギー源となるものを除去します。

7(金)20(木) ひよこ味噌らーめん  
らーめんと書いていますが干しうどんを使用しています。らーめんには「かんすい」が使用されています。かんすいとは食品添加物の一種で大量に摂取すると肝臓に悪影響を及ぼし体内のカルシウムを排出させます。ひよこでは子どもたちのことを考えて「かんすい」の使用されているものは使いません。

平成24年

## 12月 17日 ～ 28日 給食献立表

3歳未満児

| 日 曜  | 昼 食                                                         | お や つ                                    | 赤:血や肉になる                             | 黄:熱や力となる                                                                    | 緑:調子をととのえる                                                         |
|------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 17 月 | 納豆ごはん<br>鮭の照り焼き<br>カレー肉じゃが<br>みそ汁                           | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>干し柿クッキー              | 牛乳・糸引き納豆<br>かつお節・しろさけ<br>豚ひき肉・豆みそ    | ソフトせんべい・米・車糖<br>じゃがいも・大豆油<br>薄力粉・マーガリン                                      | たまねぎ・にんじん<br>さやいんげん・大根・わかめ<br>根深ねぎ・かき                              |
| 18 火 | 食パン<br>鶏肉のフルーツ甘酢あん<br>ナポリタンスパゲティ<br>かぶのクリームシチュー<br>ミニカップゼリー | 牛乳<br>市販菓子<br>ほうじ茶<br>焼き芋                | 牛乳・鶏もも・鶏もも                           | ビスケット・食パン<br>かたくり粉・車糖・大豆油<br>スパゲティ・有塩バター<br>薄力粉・ミニカップゼリー<br>さつまいも           | パインアップル缶詰<br>みかん缶詰・青ピーマン・なす<br>たまねぎ・にんじん・かぶ<br>ぶなしめじ               |
| 19 水 | 牛肉の混ぜご飯<br>白身魚の塩こうじ焼き<br>春雨みかんサラダ<br>かぼちゃのごまみそ汁             | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>じゃが芋ピザ               | 牛乳・牛ひき肉・さわら<br>豆みそ・しらす干し<br>パルメザンチーズ | ソフトせんべい・米・車糖<br>大豆油・米こうじ<br>普通はるさめ・ごま<br>じゃがいも・オリーブ油<br>マヨネーズ               | にんじん・ごぼう・みかん缶詰<br>ほうれんそう・たまねぎ<br>西洋かぼちゃ・青ピーマン                      |
| 20 木 | わかめおにぎり<br>たまごと鶏肉のさっぱり煮<br>ひよこの味噌らーめん<br>キャンディーチーズ          | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>オレンジ豆乳ドーナツ           | 牛乳・鶏もも・鶏卵<br>プロセスチーズ・豆乳              | とつとちゃんせんべい・米<br>車糖・大豆油・干しうどん<br>ごま油・ホットケーキミックス<br>マーマレード                    | わかめ・にんじん・れんこん<br>カットわかめ・だいずもやし<br>スイートコーン缶詰・葉ねぎ<br>オレンジ飲料          |
| 21 金 | 押し麦ごはん<br>お魚ごぼう<br>ほうれん草ときのこの和え物<br>かぶ豆乳みそ汁                 | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>お芋とレーズンの黒糖           | 牛乳・くろだい・かつお節<br>豆乳・豆みそ・鶏卵            | あられ・米・押麦・車糖<br>ホットケーキミックス・大豆油<br>黒砂糖・さつまいも                                  | ごぼう・ほうれんそう・はくさい<br>にんじん・ぶなしめじ・かぶ<br>たまねぎ・根深ねぎ・干しぶどう                |
| 22 土 | 鮭チャーハン<br>中華うどん<br>カップヨーグルト                                 | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>市販菓子                 | 牛乳・しろさけ・鶏卵<br>豚ばら・ヨーグルト              | 小魚せんべい・米・大豆油<br>干しうどん<br>ふんわりさつまぼうろ                                         | たまねぎ・にんじん・根深ねぎ<br>生しいたけ・焼きのり・はくさい                                  |
| 25 火 | コッペパン<br>チューリップからあげ<br>茹で野菜(タルタル)<br>ミネストローネスープ             | 牛乳<br>市販菓子<br>ほうじ茶<br>サンタと雪だるま           | 牛乳・鶏もも・きな粉                           | あられ・コッペパン<br>かたくり粉・薄力粉・大豆油<br>車糖・マヨネーズ・スパゲティ<br>じゃがいも・米・マッシュマロ<br>ミルクチョコレート | ブロッコリー・にんじん<br>西洋かぼちゃ・たまねぎ<br>トマト缶詰・いちご                            |
| 5 水  | ごはん(手作りふりかけ)<br>厚焼きたまご<br>のりノリ揚げ<br>みんなで完食カレーうどん            | 牛乳<br>市販菓子<br>ほうじ茶<br>フルーツたっぷりヨー<br>市販菓子 | 牛乳・かつお削り節<br>しらす干し・鶏卵・だいず<br>ヨーグルト   | ウエハース・米・車糖<br>さつまいも・プレミックス粉<br>大豆油・干しうどん<br>水族館クッキー                         | 塩昆布・たまねぎ・にんじん<br>焼きのり・りんご・みかん缶詰                                    |
| 27 木 | ごはん<br>豚肉のりんごソース煮<br>三色ナムル 豚汁<br>みかん                        | 牛乳<br>市販菓子<br>牛乳<br>フランスパンラスク            | 牛乳・豚もも・絹ごし豆腐<br>豚ばら・豆みそ              | ビスケット・米・かたくり粉<br>大豆油・車糖・ごま油<br>じゃがいも・フランスパン<br>マーガリン                        | レモン・りんご・ほうれんそう<br>にんじん・りょうとうもやし・大根<br>はくさい・生しいたけ・ごぼう<br>根深ねぎ・温州みかん |
| 28 金 | さつま芋カレー<br>大根ごま風味サラダ<br>りんごゼリー                              | 牛乳<br>市販菓子                               | 牛乳・豚ひき肉<br>かつお缶詰                     | カル鉄ビスケット・米<br>大豆油・有塩バター<br>さつまいも・薄力粉・車糖<br>車糖・ごま・りんごゼリー<br>甘辛せんべい           | にんにく・たまねぎ・ぶなしめじ<br>にんじん・トマト缶詰・りんご<br>大根・きゅうり                       |



☆特別食  
18(火)  
25(火)

誕生会  
クリスマス会