

12月の献立表

なかよし給食センター
 豊見城字豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和4年 12月(ごとも團)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
12月1日(木)	鶏そぼろ ブロッコリーのおかか和え きんぴらごぼう わかめと豆腐のお味噌汁 麦ご飯 塩入黒糖	じゃがいも、マヨネーズ(卵) ゴマ 米、麦	鶏ミンチ、卵 かつお(魚) ベーコン(乳・卵) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ブロッコリー、人参、コーン、ひじき ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき、万能ネギ	チョコスコーン 小麦・大豆・乳
12月2日(金)	八宝菜 シュウマイ ソーセージとほうれん草炒め 中華スープ 白米 果物	片栗粉 小麦粉 米	豚肉 豚ミンチ(乳) 卵、ソーセージ(乳) 卵	玉ねぎ、人参、エビ、白菜、椎茸、ニラ、ヤングコーン (たまねぎ) ほうれん草、玉ねぎ、えのき わかめ、人参、玉ねぎ	ちんすこう 小麦
12月3日(土) (うちなーメニュー)	とーふチャンブルー グルクン天ぷら ブロッコリーとささみサラダ じゃが芋のお味噌汁 白米 チーズ	小麦粉 ドレッシング(乳・卵) じゃが芋 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 卵、グルクン(魚) 鶏ささみ ポーク(乳)、味噌(大豆) (乳)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ	フレンチトースト 小麦・大豆・乳・卵
12月5日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ ぎょうざ パンフキンスープ 雑穀米 いわしっ子	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 小麦粉(乳) 米、麦、きび、黒米 ゴマ	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳)、卵 ミンチ ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり (キャベツ・ニラ) 玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、しめじ、パセリ	蒸しパン 小麦・大豆・乳・卵
12月6日(火) (うちなーメニュー)	ふーチャンブルー ひじきとツナマヨサラダ ちくわの磯辺揚げ ゆし豆腐 雑穀米 オレシジ	麩(小麦粉) マヨネーズ(卵) 小麦粉 米、麦、きび、黒米	豚肉、卵 ツナ(魚) ちくわ(魚) 卵、豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ ひじき、人参、コーン、枝豆 青のり 万能ネギ	カルピスゼリー 乳・大豆
12月7日(水)	キーマカレー ブロッコリーとツナサラダ テリヤキ オニオンスープ きびご飯 塩入黒糖	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵)、ゴマ 米、きび	豚ミンチ ツナ(魚)、チーズ(乳) カニカマ(卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト ブロッコリー、ひじき、人参、キャベツ、パプリカ 人参、オクラ 玉ねぎ、パセリ	ココアパウンドケーキ 小麦・大豆・乳・卵
12月8日(木) (5歳児のみ)	ブルコギ 蒸しぎょうざ 油淋鶏 わかめスープ 麦ご飯 ゼリー	ごま 小麦粉 マヨネーズ(卵・乳)、ごま ゴマ 米、麦	牛肉 豚ミンチ 鶏肉	人参、玉ねぎ、白菜、ニラ (キャベツ・ニラ) 白ネギ わかめ、玉ねぎ、ニラ	スコーン 小麦・大豆・乳
12月9日(金) (3・4歳児のみ)	肉じゃが ごぼうサラダ パパイヤリチー なめこのお味噌汁 雑穀米 いわしっ子	じゃがいも ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 米、麦、きび、黒米 ゴマ	豚肉 ハム(乳) ポーク(乳)、ツナ(魚) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、こんにゃく、インゲン ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ パパイヤ、人参、ニラ なめこ、わかめ、万能ネギ	アガラサー 小麦・大豆
12月10日(土)	和風ポトフ 人参しりしり マグロメンチカツ 葉野菜と卵のお味噌汁 白米 果物	じゃがいも 小麦粉、パン粉 米	ソーセージ(乳) 卵 マグロ(魚・乳・卵) 卵、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、大根、インゲン 人参、ニラ ほうれん草、白菜、キャベツ、しめじ、人参	メロンパン風クッキー 小麦・大豆・乳・卵
12月12日(月)	デミハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーと卵炒め トマトとわかめスープ 麦ご飯 果物	小麦粉(乳) マカロニ、マヨネーズ(卵) ごま 米、麦	牛・豚 ハム(乳) 卵、ツナ(魚) ベーコン(乳・卵)卵	しめじ、パセリ 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき 白菜、わかめ、人参、玉ねぎ、トマト、しめじ	ココア蒸しパン 小麦・大豆
12月13日(火) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 豆腐の白和え 納豆 豚汁 白米 いわしっ子	片栗粉 ゴマ(乳) じゃが芋 米 ゴマ	鶏ミンチ 豆腐(大豆) 豆(大豆) 豚肉、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン 人参、ほうれん草、ひじき 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ	サーターアングダー 小麦・大豆・乳・卵
12月14日(水)	高野豆腐の酢豚 オクラとほうれん草の胡麻和え ツナと茄子のショートパスタ 中華スープ きびご飯 果物	片栗粉 ゴマ(乳) パスタ(小麦粉) 片栗粉 米、きび	高野豆腐(大豆) ツナ(魚)、チーズ(乳) 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、ピーマン、ヤングコーン ほうれん草、オクラ、人参 玉ねぎ、ブロッコリー、(パプリカ・ズッキーニ・なす) 玉ねぎ、えのき、万能ネギ	レモンケーキ 小麦・大豆・乳・卵

12月の献立表

なかよし給食センター
 豊見城字豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和4年 12月(ごとも園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
12月15日(木) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん 鶏のから揚げ ねばねばサラダ イナムドッチ 白米 オレンジ(上田・長嶺)	片栗粉 米	豚肉、ボーク(乳)、卵 鶏肉(卵) 花かつお(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ	黒糖ちんすこう
					小麦
12月16日(金)	肉団子とじゃが芋のトマト煮 シーザーサラダ 魚肉ソーセージ卵とし 白菜のコンソメスープ 白米 果物	じゃが芋 ドレッシング(乳・卵)	肉団子(乳・卵) ベーコン、(乳・卵)チーズ フィッシュソーセージ、卵 鶏ミンチ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参、ニラ 白菜、人参、玉ねぎ、パセリ	わかめおにぎり
					わかめ
12月19日(月)	魚と野菜のトマトの味噌煮 ブロッコリーとごまマヨサラダ 一口とんかつ 卵のお味噌汁 白米 塩入黒糖	片栗粉 ドレッシング(乳・卵・ゴマ) 小麦粉、パン粉 米	白身魚(魚)味噌(大豆) 鶏ささみ、チーズ(乳) 豚肉(乳・卵) 卵、豆腐、味噌(大豆)	インゲン、しめじ、えのき、玉ねぎ、トマト ブロッコリー、人参、パプリカ、コーン わかめ、白菜、ニラ	ジャムサンド
					小麦・大豆
12月20日(火)	豚肉と茄子の味噌炒め 大学芋 カリフラワーとベーコン炒め 白菜のお味噌汁 白米 果物	さつま芋、黒ゴマ 米	豚肉、味噌(大豆) ソーセージ(乳)、卵 油揚げ、味噌(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ カリフラワー、人参、ブロッコリー、玉ねぎ 白菜、玉ねぎ、人参、ネギ	芋まんじゅう
					小麦
12月21日(水)	マーボー大根 メンチカツ 中華イカの和え物 中華スープ きびご飯 いわしっ子	片栗粉 小麦粉、パン粉 ごま ゴマ 米、きび ゴマ	豚ミンチ(乳) ミンチ(乳) イカ(乳) 卵	大根、人参、グリーンピース、玉ねぎ (玉ねぎ・キャベツ) きゅうり、大根、昆布 わかめ、玉ねぎ、人参	味噌クッキー
					小麦・大豆・乳・魚
12月22日(木)	ハヤシライス スマイルポテト コールスロー コーンスープ 麦ご飯 ヨーグルト	小麦粉(乳) じゃが芋 ドレッシング(乳・卵) 片栗粉 米、麦	牛肉	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン コーン、玉ねぎ、パセリ	ラスク
					小麦・大豆
12月23日(金)	豚肉と根菜の味噌炒め もずく酢 だし巻き玉子 けんちん汁 白米 オレンジ(上田・長嶺)	さつま芋、じゃがいも 米	豚肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) 卵(乳・卵) 豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン もずく、オクラ、きゅうり 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、万能ネギ	ココアプリン
					乳
12月24日(土) (クリスマスイブ)	ボークチャップ 鶏のから揚げ じゃがべー 卵のコンソメスープ 白米 果物	片栗粉 じゃが芋	豚肉 鶏肉(卵) ベーコン(乳・卵) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ 白菜、人参、コーン、玉ねぎ、ニラ	マドレーヌ
					小麦・大豆・乳・卵
12月26日(月)	おろしハンバーグ かぼちゃサラダ クワイリーチー 大根とえのきのお味噌汁 雑穀米 果物	マヨネーズ(卵) 米、麦、きび、黒米	牛・豚(乳) ツナ(魚)、大豆水煮(大豆) ちくわ(魚) 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	大根おろし かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ 昆布、人参、切干大根、大根、こんにゃく、ねぎ 大根、えのき、人参、ニラ	アセロラゼリー
					アセロラ
12月27日(火)	豚肉と野菜のチャプチェ 鶏しんじょう ほうれん草とソーセージ炒め わかめと卵スープ 白米 塩入黒糖	春雨、ごま 片栗粉 ごま 米	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ 卵、ソーセージ(乳) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ (人参・キャベツ)、万能ネギ ほうれん草、玉ねぎ、えのき、人参 わかめ、人参、玉ねぎ、白菜	かぼちゃケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
12月28日(水)	豚肉カレー ポテトサラダ ブロッコリーと卵炒め マカロニスープ 白米 果物	じゃが芋、片栗粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵) マカロニ 米	豚肉(乳) ハム(乳) 卵、ツナ(魚) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、茄子、しめじ 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき 玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ	メロンパン風クッキー
					小麦・大豆・乳・卵

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	600	24	19	237	1.7