

12月 給食予定献立表



2021年 青い鳥学園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食		3時のおやつ	材 料 名		
			乳児・幼児食			赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
1	水	牛乳 お野菜バスケット	ご飯 鶏肉のさっぱりレモン焼き アスパラとコーンのサラダ しめじの味噌汁	牛乳 サーターアングギー	鶏肉・味噌 牛乳 豆腐 豆乳	レモン果汁・玉ねぎ インゲン・アスパラ コーン・人参 しめじ・ねぎ	米・みりん 上白糖・しょうゆ なたね油・エッグケア 小麦粉・植物油	
2	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 さわらの西京焼き インゲンの和え物 けんちん汁	牛乳 ピザトースト	さわら・白味噌 豆腐・牛乳 ウインナー チーズ	ブロッコリー・インゲン・人参 大根・椎茸・ごぼう 玉ねぎ・コーン ケチャップ・パセリ	米・みりん 上白糖・なたね油 しょうゆ・里芋 食パン	
3	金	牛乳 マンナウエハース	ゆかりご飯 焼きそば じゃが芋の味噌汁 バナナ	牛乳 黒糖心のラスク	豚肉 味噌 牛乳	しその香・キャベツ 玉ねぎ・人参 ねぎ バナナ	米・焼きそば・なたね油 焼きそばソース・お好みソース・じゃが芋 おつゆ麩・有塩バター 黒砂糖・上白糖	
4	土	牛乳 星たべよ	焼肉丼 もやしのナムル 中華スープ	牛乳 味しらべ	牛肉 鶏がらだし 牛乳	しょうが・玉ねぎ ピーマン・人参 もやし・わかめ えのき	米・しょうゆ 上白糖・ごま油 なたね油・ごま 味しらべ	
6	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのおかか和え 麩の味噌汁	牛乳 ポップコーン(コンソメ)	豚肉・かつお節 揚げ味噌 牛乳 コンソメ	玉ねぎ・ごぼう 人参・グリーンピース しょうが ブロッコリー	米・茶ごんにやく 上白糖・しょうゆ おつゆ麩・ポップコーン なたね油	
7	火	牛乳 マンナビスケット	わかめご飯 塩ラーメン チンゲン菜のナムル みかん	牛乳 ツナサンド	豚肉 鶏がらだし 牛乳 ツナ	わかめ御飯(鮭)もやし ごま油・コーン チンゲン菜・えのき みかん	米・中華そば ごま油・しょうゆ みりん・上白糖 食パン・エッグケア	
8	水	牛乳 お野菜バスケット	ご飯 さばの照り焼き 切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁	牛乳 さつま芋のマフィン	さば 揚げ 味噌 牛乳	しょうが・インゲン 切干大根・人参 干し椎茸・かぼちゃ 玉ねぎ・ねぎ	米・上白糖 しょうゆ・みりん なたね油・ホットケーキミックス さつま芋	
9	木	牛乳 たべっこベイビー	《郷土料理 奈良》 奈良茶飯 奈良のつべ もみろし・飛鳥汁	牛乳 しきしき	大豆・厚揚げ ちりめんじゃこ・鶏肉 白味噌・牛乳 鶏卵・ホイップ	ほうじ茶・大根 人参・きゅうり わかめ・白菜 ねぎ	米・しょうゆ 里芋・こんにやく みりん・上白糖 小麦粉・いちごジャム	
10	金	牛乳 マンナウエハース	ご飯 コロケ キャベツのサラダ コンソメスープ	お茶 ピーチヨーグルト	合挽きミンチ ツナ コンソメ ヨーグルト	玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・人参 しめじ・パセリ 黄桃缶・白桃缶	米・じゃが芋・なたね油 小麦粉・パン粉 植物油・とんかつソース 和風ドレッシング・上白糖	
11	土	牛乳 星たべよ	昆布ご飯 きつねうどん 金平レンコン	牛乳 ビスコ	揚げ かまぼこ 牛乳	塩昆布・ほうれん草 人参 しめじ レンコン	米・うどん しょうゆ・上白糖 みりん・ごま油 ごま・ビスコ	
13	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 豆腐の五目炒め ひじきのマヨ和え さつま芋の味噌汁	牛乳 ちんすこう	豆腐・豚肉 ツナ 味噌 牛乳	にら・人参 玉ねぎ・ひじき インゲン ねぎ	米・ごま油・しょうゆ エッグケア・さつま芋 小麦粉・片栗粉 上白糖・なたね油	
14	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 白菜の梅かつお和え 麩のすまし汁	お茶 フルーチェ	鶏肉 かつお節 牛乳	アスパラ・白菜 人参・梅干し 玉ねぎ みろし	米・しょうゆ みりん・ごま 上白糖・花麩 フルーチェ(イチゴ)	
15	水	牛乳 お野菜バスケット	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 フライドポテト	豚肉 味噌 鶏がらだし 牛乳	キャベツ・ピーマン・人参 玉ねぎ・しょうが きゅうり・わかめ しめじ・青のり	米・なたね油・しょうゆ 上白糖・ごま油 片栗粉・春雨 カットポテト・植物油	
16	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 赤魚の生姜煮 ほうれん草の和え物 お餅入り味噌汁(0~2歳兼なし)	お茶 おはぎ風きな粉おにぎり(0~2歳) きな粉もち(3~5歳)	赤魚 揚げ 味噌 きな粉	しょうが・レンコン ほうれん草・人参 白菜 玉ねぎ	米・しょうゆ 上白糖 もち おつゆ麩	
17	金	牛乳 マンナウエハース	ビーフカレー ブロッコリーのサラダ りんご	牛乳 ココア蒸しパン	牛肉 牛乳 豆乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー コーン りんご	米・じゃが芋・カレールー ウスターソース・カレー粉・なたね油 和風ドレッシング・小麦粉 上白糖・ココア	
18	土	牛乳 星たべよ	中華丼 マロニーの中華和え 中華スープ	牛乳 源氏パイ	豚肉 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参・白菜 きくらげ・たけのこ 絹さや・インゲン ごま油・源氏パイ	米・なたね油・しょうゆ みりん・片栗粉 マロニー・上白糖 ごま油・源氏パイ	
20	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚のごまマヨ焼き キャベツのおかか和え さつま揚げの味噌汁	牛乳 りんごのショートブレッド	ホキ・かつお節 さつま揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・インゲン キャベツ 人参 ねぎ	米・マヨドレ ごま・しょうゆ 上白糖・小麦粉 無塩バター・りんごジャム	
21	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 つくねの甘酢照り焼き ごぼうのごまサラダ チンゲン菜のスープ	お茶 お好み焼き	鶏ミンチ・豆腐 鶏がらだし・豚ミンチ 鶏卵 かつお節	玉ねぎ・人参・ブロッコリー ごぼう・枝豆 チンゲン菜・椎茸 キャベツ・青のり	米・片栗粉・なたね油 しょうゆ・上白糖 ごまだれ・天かす 小麦粉・お好みソース	
22	水	牛乳 お野菜バスケット	《冬至》 ご飯・白菜と豚肉の炒め煮 かぼちゃの煮物 薄揚げの味噌汁	牛乳 きな粉バナナ	豚肉・揚げ 味噌 牛乳 きな粉	白菜・えのき・人参 絹さや・ゆず・かぼちゃ グリーンピース・玉ねぎ わかめ・バナナ	米・なたね油 しょうゆ みりん 上白糖	
23	木	牛乳 たべっこベイビー	牛丼 がんもの煮物 小松菜の味噌汁	牛乳 フルーツ杏仁	牛肉 小判型がんも 味噌 牛乳	玉ねぎ・白ねぎ 人参・インゲン 小松菜・ねぎ みかん缶・ブルーツカケル缶	米・上白糖 みりん しょうゆ 杏仁豆腐	
24	金	牛乳 マンナウエハース	☆クリスマスメニュー☆ ロールパン・鶏の唐揚げ 添え・ポテトサラダ コンソメスープ・ニコニコゼリー	牛乳 クリスマスケーキ	鶏肉・ウインナー ベーコン・コンソメ 牛乳 ホイップ	しょうが・ブロッコリー ミックスベジタブル・玉ねぎ 人参・パセリ いちご	ロールパン・しょうゆ・みりん・小麦粉 片栗粉・植物油・星型ポテト・じゃが芋 エッグケア・ニコニコゼリー・上白糖・有塩バター ココア・グリーンティー・粉糖	
25	土	牛乳 星たべよ	チャーハン ほうれん草のナムル 中華スープ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏ミンチ 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン ほうれん草・もやし にら	米・なたね油 しょうゆ・ごま 上白糖・ごま油 ぼたぼた焼	
27	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 豚肉の甘辛煮 いんげんのケチャップ炒め さつま芋の味噌汁	牛乳 レーズン蒸しパン	豚肉・ベーコン 味噌 牛乳 豆乳	玉ねぎ・人参 大根・グリーンピース インゲン・ケチャップ ねぎ・干しぶどう	米・上白糖 みりん・しょうゆ さつま芋・小麦粉 なたね油	
28	火	牛乳 マンナビスケット	葉飯 年越しうどん ブロッコリーのごま和え りんご	牛乳 マシュマロサンド	鶏肉 揚げ かまぼこ 牛乳	葉のし・の煮・わかめ 人参・玉ねぎ ブロッコリー りんご	米・うどん しょうゆ・みりん ごま・上白糖 米・うんラッコー・マシュマロ	

※ 鉄分強化の為、毎週火曜・木曜日に鉄を強化した低脂肪乳を3時のおやつで提供させていただきます。

