

12月の献立



令和5年度
長井市給食共同調理場 幼児給食
献立作成者：栄養士 佐竹直子

日 (曜日)	献立	材料	日 (曜日)	献立	材料
1 金	ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨の中華和え チンゲン菜と なるとのスープ 牛乳	ごはん ,パン粉,きび砂糖,緑豆春雨,ごまごま油,豚肉,豆腐,有機豆乳, 草岡ハム なると,牛乳,玉ねぎ,もやし,きくらげ,きゅうり,人参,チンゲン菜,塩こしょう,白ワイン,トマトケチャップ 中濃ソース,赤ワイン,醤油,米酢 鶏がらスープ	14 木	米粉カレー (玄米入りごはん) ひじきと押し麦のサラダ フルーツポンチ	ごはん ,玄米,じゃがいも,米油, 米粉 押麦,きび砂糖,ごま油,ぶどうゼリー 豚肉,ひじき,揚げちりめん, にんにく 生姜,玉ねぎ,人参,りんご,きゅうり 黄桃,ラフランス,白桃,みかん レモン果汁,レインボー米粉カレールー 米酢,醤油
4 月	ごはん さわらの塩麴焼き 切干大根煮 みそ汁 (白菜・生揚げ・わかめ) バナナ	ごはん ,糸こんに,きび砂糖,さわら 打ち豆 ,さつま揚げ,生揚げ,かつお節 みそ,わかめ,切干大根,干椎茸,人参 白菜 ,バナナ,塩麴,酒,醤油,みりん	15 金	ごはん あじの西京焼き 小松菜と厚揚げ煮 みそ汁 (大根・油揚げ・打ち豆) りんご	ごはん ,きび砂糖,あじ, みそ ,生揚げ かつお節,油揚げ, 打ち豆 ,煮干し しめじ,人参,小松菜,白菜, 大根 ,りんご 酒,みりん,醤油
5 火	鶏ごぼう うどん わかさぎフリッター 三五八漬け ヨーグルト	国産小麦うどん,米油,きび砂糖,鶏肉 かつお節,昆布,わかさぎフリッター ヨーグルト,干椎茸,ごぼう,まいたけ ねぎ, 白菜 ,胡瓜,人参,醤油,塩,酒,塩麴	18 月	麩と豚肉の甘辛丼 (玄米入りごはん) 納豆和え みそ汁 (豆腐・あさり・ねぎ) 牛乳	ごはん ,玄米,麩,ごま油,きび砂糖,豚肉 きざみのり, 納豆 ,かつお節,豆腐,あさり 煮干し, みそ ,牛乳,玉ねぎ,生姜 ほうれん草,豆もやし,人参,ねぎ,醤油
6 水	【年長さんが作った みそを味わう献立】 ごはん 白身魚のみそマヨ焼き ふろふき大根 具沢山汁 牛乳	ごはん ,ノンエッグマヨネーズ,米油 きび砂糖,でんぷん,メルルーサ,昆布 みそ ,鶏肉,豆腐,かつお節,牛乳, 大根 玉ねぎ,カラーピーマン,ゆず,干椎茸 白菜 ,人参,小松菜,塩,こしょう,醤油 酒,みりん	19 火	【食育の日献立】 ごはん 鯉のやわらか煮 冷汁 庄内の芋煮 みかん	ごはん ,つきこんに,きび砂糖,さといも 高野豆腐, 打ち豆 ,鯉のやわらか煮 ほたて貝柱水煮,豚肉,生揚げ, みそ 干椎茸,人参,白菜,ほうれん草,ごぼう しめじ,ねぎ,みかん,醤油,酒,みりん
7 木 ★	もち麦入りごはん 炒り鶏 チーズ入り五色納豆 みそ汁 (もやし・麩・油揚げ) 野菜ジュース	ごはん ,もち麦,つきこんに,きび砂糖 米油,庄内麩,鶏肉, 納豆 , 草岡ハム ,のり チーズ,かつお節,油揚げ,煮干し, みそ 人参,たけのこ,れんこん,干椎茸 ごぼう,さやいんげん,ほうれん草 もやし,みりん,醤油,野菜ジュース	20 水	もち麦入りごはん 鶏のハニーマスタード焼き 花野菜サラダ ミネストローネ りんご	ごはん ,もち麦,はちみつ,米油,きび砂糖 雪結晶パスタ,オリーブオイル,トマト じゃがいも,鶏肉,ベーコン,玉ねぎ カリフラワー,ブロッコリー,人参 にんにく , キャベツ ,セロリ,りんご トマトケチャップ,あらびきマスタード 醤油,白ワイン,米酢,塩,こしょう 赤ワイン,パイオン,ローリエホール
8 金	プルコギ丼 (玄米入りごはん) 塩豆乳バター大学いも 肉入りワンタンスープ	ごはん ,玄米,きび砂糖,はちみつ,ごま ごま油,さつまいも,米油,豆乳バター 牛肉,肉入りワンタン,玉ねぎ, にんにく カラーピーマン,しめじ,生姜,干椎茸 人参,たけのこ,チンゲン菜,もやし,ねぎ 醤油,酒,コチュジャン,塩,鶏がらスープ	21 木 ★	ロールパン プレーンオムレツ サラダスパゲティ 豆乳米粉シチュー 野菜ジュース	ロールパン,サラspa,さつまいも ノンエッグマヨネーズ,豆乳バター 米粉 ,プレーンオムレツ, 草岡ハム ,鶏肉 有機豆乳,人参,胡瓜,とうもろこし 玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム トマトケチャップ,塩,こしょう,米酢 白ワイン,パイオン,野菜ジュース
11 月	麦入りごはん 鶏のから揚げ ひじき炒り煮 みそ汁 (キャベツ・豆腐 油揚げ・わかめ) ヨーグルト	ごはん ,大麦, 米粉 ,でんぷん,糸こんに 米油,きび砂糖,鶏肉,さつま揚げ,ひじき 打ち豆 ,豆腐,油揚げ,わかめ,かつお節 みそ ,煮干し,ヤクルトヨーグルト,生姜 にんにく ,人参, キャベツ ,酒 みりん,塩,醤油	22 金	【冬至献立】 ごはん さばのカレー揚げ 白菜のゆず漬け みそ汁 (わかめ・豆腐・ねぎ) 冬至かぼちゃ	ごはん ,でんぷん,米油,きび砂糖,さば 豆腐,わかめ,かつお節,煮干し, みそ あずき,生姜,白菜,人参,きゅうり ゆず,ねぎ,かぼちゃ,醤油 カレー粉,酒,塩
12 火	豆乳担々麺 カリカリごぼうアーモンド オレンジ 牛乳	国産小麦ラーメン,米油,ごま油,ごま でんぷん,アーモンド,きび砂糖,豚肉 みそ ,有機豆乳,煮干し,牛乳, にんにく 生姜,チンゲン菜,もやし,ねぎ,ごぼう オレンジ,豆板醤,テンメンジャン,酒 鶏がらスープ,醤油,こしょう	25 月	【クリスマス献立】 チキンライス (麦入りごはん) 星のコロケ ABCスープ いちごのクリスマスケーキ	ごはん ,大麦,豆乳バター,米油,鶏肉 星のコロケ, 草岡ハム ,玉ねぎ,人参 アルファベットマカロニ,パイオン クリスマスケーキ,トマトジュース マッシュルーム,とうもろこし,塩 グリーンピース,トマトケチャップ キャベツ ,こしょう,白ワイン,中濃ソース
13 水	ごはん 赤魚の竜田揚げ 肉じゃが みそ汁 (ほうれん草 えのき・高野豆腐) みかん	ごはん ,でんぷん,米油,じゃがいも 糸こんに,きび砂糖,麩,赤魚,豚肉,煮干し 高野豆腐,かつお節, みそ ,生姜,人参 玉ねぎ,さやいんげん,えのきたけ ほうれん草,みかん,醤油,酒,みりん	26 火	ごはん 揚げかれの甘酢あん じゃこ入りおひたし 根菜のごま汁 牛乳	ごはん ,でんぷん,米油,きび砂糖 つきこんに,ごま,油カレイ,揚げちりめん 豆腐,油揚げ,かつお節, みそ ,牛乳 ほうれん草,人参, キャベツ , 大根 ごぼう,ねぎ,醤油,米酢

★アレルギー対応食提供日 7日(乳) 21日(卵)
月平均 427kcal タンパク質17.9g 脂質13.2g 塩1.4g
☆材料の都合により食材を変更することがあります。

☆ごはんは長井産はえぬき一等米です。
☆長井市産の食材は太字になっています。

*6日からのみそは、児童センターの5歳児さんが長井市産の大豆と米で作ったみそです。

●15日、19日、22日は長井市の姉妹都市茨城県結城市さまよりいただいた白菜を使用させていただきます。