

令和4年12月1日

保護者各位

12月 給食献立表

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1(木)	牛乳 黄桃缶	親子丼 味噌汁 きのこの胡麻和え	卵、鶏肉、玉葱、三つ葉、出汁(乳糖)、醤油 人参、大根、わかめ しめじ、小松菜、キャベツ、人参、じゃこ、胡麻、醤油	牛乳 ルヴァンクラッカ☆(小麦) 柿
2(金)	牛乳 グレープ フルーツ	白御飯、澄まし汁 いりどり 赤魚の煮付け	豆腐、人参、豆苗、醤油、出汁(乳糖) 鶏肉、じゃが芋、大豆、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳糖) 赤魚、醤油、出汁(乳糖)	カムカム DAY 牛乳 とうもろこし ハッピータン(うるち米)
3(土)	製作展の為、給食はありません。			
5(月)	牛乳 リンゴ	白御飯、澄まし汁 切干大根の煮物 鶏の照り焼き	人参、麩、わかめ、醤油、出汁(乳糖) 豚肉、切干大根、人参、薄揚げ、竹輪、醤油、出汁(乳糖) 鶏肉、醤油	牛乳 きな粉蒸しパン(ホットケーキ mix、豆乳、バナナ、きな粉)
6(火)	牛乳 キウイ	青菜ご飯 味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 酢味噌和え	(大豆) 人参、茄子、舞茸 鶏ミンチ、高野豆腐、玉葱、人参、ピーマン、醤油、出汁(乳糖) キャベツ、胡瓜、薄揚げ、人参、じゃこ、白味噌、胡麻	牛乳 キャロットゼリー (野菜ジュース、ゼラチン)
7(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、中華スープ 麻婆豆腐 パンパンジ-サラダ	人参、ニラ、白菜 豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、パプリカ、赤味噌、醤油 鶏肉、キャベツ、胡瓜、人参、わかめ、練胡麻、醤油	牛乳 大学芋 (薩摩芋、黒胡麻、醤油)
8(木) 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃缶	ロールパン 焼きそば 肉団子のケチャップ和え ブロッコリーのおかか和え 澄まし汁 スタミン☆	(小麦、卵、乳) 中華麺(小麦)、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、焼きそばソース (小麦、海老エキス) 肉団子☆(鶏肉、大豆)、ケチャップ ブロッコリー、人参、黄パプリカ、醤油、花鰹 大根、人参、小松菜、醤油、出汁(乳糖) (乳飲料)	牛乳 誕生日ケーキ(キッズショート)★ (卵、乳、小麦、チョコレート) ※誕生日プレートにはアモンが使用されています
9(金)	牛乳 グレープ フルーツ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 レインボー-サラダ	南瓜、人参、豆苗 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、醤油、出汁(乳糖) キャベツ、人参、大根、コン、わかめ、胡瓜、ツナ、醤油	カムカム Day 牛乳 干し芋 たべっこ動物 ハタ-味 (小麦、乳)
10(土)	牛乳 ハイハイ☆	レズンパン 肉うどん オレンジ	小麦、卵、乳 うどん、牛肉、玉葱、葱、しめじ、人参、醤油、出汁(乳糖)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
12(月)	牛乳 リンゴ	メ-プルスティックパン 野菜スープ ポテトのピザ焼き 黒胡麻サラダ	小麦、卵、乳 Mixベジタブル じゃが芋、玉葱、ツナ、チーズ、ピザソース(大豆) 牛蒡、蓮根、パプリカ、ピーマン、ひじき、練胡麻、醤油	牛乳 お好み焼き (小麦粉、豆乳、キャベツ、 山芋、竹輪、コン、ケチャップ)
13(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 大根と南瓜のそぼろ煮 西京焼き	小松菜、人参、しめじ 鶏ミンチ、大根、南瓜、人参、玉葱、三度豆、醤油、出汁(乳糖) ホキ、白味噌	牛乳 ルヴァンクラッカ☆(小麦) みかん
14(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、中華スープ 回鍋肉 一口焼売☆	茄子、ニラ、人参 豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、椎茸、赤味噌、長葱 (小麦、豚肉)	牛乳 無添加ワッフル(フレン)★ (小麦、卵、乳)
15(木)	牛乳 黄桃缶	白御飯、味噌汁 厚揚げの肉豆腐 キャベツの土佐和え	人参、大根、豆苗、醤油、出汁(乳糖) 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油、出汁(乳糖) キャベツ、人参、胡瓜、わかめ、花鰹、醤油	牛乳 寒天のわらび餅風 (黒糖、きな粉、寒天)

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
16 (金)	牛乳 グレープ フルーツ	五日寿司 味噌汁 千種焼 いんげんの胡麻和え	小松菜、蓮根、人参、ジャコ、醤油、出汁(乳糖) 豆腐、人参、葱 卵、ひじき、法蓮草、ツナ、人参、醤油、出汁(乳糖) いんげん、胡麻、醤油	カムカム DAY 牛乳 じゃこ さやえんどう しお味 (小麦、大豆)
17 (土)	牛乳 ハイハイ☆	クオータール ちゃんぽん りんご	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、キャベツ、玉葱、もやし、人参、ウェイパ(小麦、乳糖)、鶏ガラ(乳糖)、白湯スープの素(乳糖)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
19 (月)	牛乳 りんご	白胡麻ロールパン 澄まし汁 五目ビーフン ひじきサラダ	小麦、卵、乳 人参、白菜、豆苗 豚肉、ビーフン、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、コンソメ(小麦、乳糖) ひじき、ツナ、法蓮草、人参、コン、練胡麻、醤油	牛乳 ぶどうゼリー (ぶどうジュース、ゼラチン)
20 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 肉じゃが 鱈の塩焼き	人参、舞茸、青梗菜 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油、出汁(乳糖) 鱈	牛乳 無添加ミニ焼きドーナツ★ (小麦、卵、乳)
21 (水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 平天の煮物 小松菜の胡麻和え	薄揚げ、葱、玉葱 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳糖) 小松菜、人参、コン、醤油、胡麻	牛乳 かるかん (上新粉、山芋、ベーキングパウダー、羊羹(小豆)☆)
22 (木) クリスマス メニュー	牛乳 黄桃缶	チキンライス フライドチキン きのこサラダ 野菜スープ みかん	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ 鶏手羽元、唐揚げ粉☆(小麦、卵白粉、乳糖) しめじ、豚肉、キャベツ、胡瓜、コン ウイナー☆(卵乳不使用)、青梗菜、人参、じゃが芋	牛乳 クリスマスカップデザート☆ (いちご味プリン) (苺ピューレ、大豆)
23 (金)	牛乳 グレープ フルーツ	白御飯、味噌汁 スタミナ焼き 胡麻サラダ	豆腐、人参、茄子 豚肉、玉葱、もやし、人参、ニラ、醤油、コンソメ(小麦、乳糖) キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、練胡麻、醤油	カムカム DAY 牛乳 干し芋 味しらべ(小麦、大豆)
24 (土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン かやくうどん オレンジ	小麦、卵、乳 うどん、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、法蓮草、醤油、出汁(乳糖)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
26 (月)	牛乳 リンゴ	レーズンパン 澄まし汁 クリーム煮 ツナサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、豆苗、醤油、出汁(乳糖) 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチュミックス(小麦、乳) mix ベジタブル、カリフラワー、ブロッコリ、コンソメ(小麦、乳糖) キャベツ、胡瓜、ツナ、ミカン缶(小麦)、醤油	牛乳 きな粉ラスク (麩、きな粉)
27 (火)	牛乳 キウイ	ゆかりご飯、味噌汁 すき昆布の煮物 五色和え	人参、茄子、葱 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、人参、醤油、出汁(乳糖) 小松菜、もやし、人参、しめじ、コン、じゃこ、醤油	牛乳 ルヴァンクラッカー☆(小麦) 八ヶ岳高原牧場 生クリームヨーグルト★
28 (水)	牛乳 オレンジ	白御飯、澄まし汁 いり豆腐 肉団子の甘煮	人参、白菜、わかめ、醤油、出汁(乳糖) 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳糖) 肉団子☆(鶏肉、大豆)、醤油	牛乳 胡麻クッキー (小麦粉、黒胡麻)
29 (木) 保育納め	牛乳 ハイハイ☆	炒飯 中華スープ	豚ミンチ、mix ベジタブル、葱、醤油 人参、小松菜、玉葱	

※ ☆印は市販品を使用しています。★印はシャトラーゼの商品です。太字は新メニューです。
カムカム DAY では市販菓子をを使用しています。土曜日の午後間食は平日に使用している市販菓子の中から選んでいます。
市販菓子の原材料の詳細については当園ホームページに掲載しています。ご自由にご活用下さい。
食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量(12月平均)

エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
486	18.7	15.7	312

※3歳児以上を対象とした数値を記載しています



手洗い・うがいをしっかりしましょう

この時期は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が流行する時期です。手洗い・うがいを必ず行い、食事をしっかり取り、体調管理に気を付けましょう。また、少しでも具合が悪くなったらお医者さんに行き、暖かくして十分な睡眠をとって体を休めましょう。

