

様

(4)

2023、12月分予定献立

保護者確認欄

エビ、イカ、カニ、タコ

| (月) | (火) | (水) | (木) | (金) |
|----------------------------------|--|---|--|-------------------------------------|
| | | | | 1 米飯 |
| | | | | 猪肉のしょうが焼き ほうれんそうのおかか和え はものみそ汁 |
| 4 減量パン | 5 米飯 | 6 減量パン | 7 米飯 | 8 麦ご飯 |
| ツナサンド (小袋マヨネーズ) ミネストローネスープ | 鶏肉と里芋の揚げ煮 豆腐のみそ汁 | ポークチャップ ブロッコリー ポトフ | 魚(にしん)の塩こうじ焼き 水菜とたくあんのごま和え けんちん汁 | ハヤシライス じゃこのサラダ |
| 11 減量パン <small>りんごジャム</small> | 12 米飯 | 13 米飯 | 14 米飯 | 15 米飯 |
| 五目うどん 海と畑のサラダ | 淡路島牛丼 変わりなます みかん | タコライス 汁ビーフン | 鮭のみぞれかけ きゅうりの梅おかか和え じゃがいものみそ汁 | ポークシューマイ 小松菜のいろどり和え 卵スープ |
| 18 減量パン | 19 米飯 | 20 減量パン | 21 米飯 | 22 |
| トマトオムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ | 大根といかの煮物 チンゲンサイの和え物 豆腐のすまし汁 味付けのり | フライドチキン ブロッコリーのコンソメ味 豆乳のクリームスープ クリスマスケーキ | いわしのしょうが煮 白菜のゆず香和え ほうとう | |

※わかめ、ちりめん等海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

2023、12

No.1

| | | | | | | | | | | | | 1(金) | | |
|----|---|---|----|---|---|----|---|---|----|---|---|---|------|------|
| | | | | | | | | | | | | 米飯 猪肉のしょうが焼き ほうれんそうのおかか和え はものみそ汁 | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| | | | | | | | | | | | | 猪肉スライス | 60 | 72 |
| | | | | | | | | | | | | 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 |
| | | | | | | | | | | | | しょうが | 0.8 | 0.96 |
| | | | | | | | | | | | | いりごま | 1 | 1.2 |
| | | | | | | | | | | | | こいくちしょうゆ | 2.78 | 3.34 |
| | | | | | | | | | | | | 三温糖 | 1.5 | 1.8 |
| | | | | | | | | | | | | 清酒 | 1 | 1.2 |
| | | | | | | | | | | | | 本みりん | 1 | 1.2 |
| | | | | | | | | | | | | 水 | 2.8 | 3.36 |
| | | | | | | | | | | | | でんぷん | 0.18 | 0.22 |
| | | | | | | | | | | | | たまねぎ | 25 | 30 |
| | | | | | | | | | | | | 青パパイヤ | 15 | 18 |
| | | | | | | | | | | | | 冷凍ほうれんそう | 40 | 48 |
| | | | | | | | | | | | | 上白糖 | 0.3 | 0.36 |
| | | | | | | | | | | | | うすくちしょうゆ | 2 | 2.4 |
| | | | | | | | | | | | | 花かつお | 0.4 | 0.48 |
| | | | | | | | | | | | | はも2cmカット | 14 | 16.8 |
| | | | | | | | | | | | | たまねぎ | 30 | 36 |
| | | | | | | | | | | | | にんじん | 9 | 11 |
| | | | | | | | | | | | | 油揚げ | 2 | 3.3 |
| | | | | | | | | | | | | 葉ねぎ | 3.5 | 4.2 |
| | | | | | | | | | | | | 出し昆布 | 0.5 | 0.5 |
| | | | | | | | | | | | | 削り節 3号だし | 3 | 3 |
| | | | | | | | | | | | | みそ | 7.25 | 7.4 |

2023、12

No.2

| 4(月) | | | 5(火) | | | 6(水) | | | 7(木) | | | 8(金) | | |
|--|------|------|---------------------------|------|------|----------------------------------|------|------|--|------|------|--------------------------|------|------|
| 減量パン ツナサンド (小袋マヨネーズ) ミネストローネスープ | | | 米飯 鶏肉と里芋の揚げ煮 豆腐のみそ汁 | | | 減量パン ポークチャップ ブロッコリー ポトフ | | | 米飯 魚(にしん)の塩こうじ焼き 水菜とたくあんのごま和え けんちん汁 | | | 麦ご飯 ハヤシライス じゃこのサラダ | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| まぐろ油漬け | 30 | 36 | 冷凍里芋 | 35 | 42 | 豚肉ももスライス | 50 | 60 | にしん切身 50g | 1切 | 1切 | 牛肉ももばらスライス | 20 | 25 |
| キャベツ | 25 | 30 | 鶏もも皮つき | 40 | 48 | たまねぎ | 40 | 48 | 塩こうじ | 4 | 4 | にんにく | 0.6 | 0.77 |
| にんじん | 4.5 | 5.4 | でんぷん | 5 | 6 | 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 | | | | 米ぬか油 | 0.2 | 0.25 |
| たまねぎ | 5 | 6 | 米ぬか油 | 7 | 8.4 | 冷凍むき枝豆 | 5 | 6 | 水菜 | 20 | 24 | にんじん | 18 | 22 |
| 冷凍ホールコーン | 5 | 6 | にんじん | 18 | 21.6 | ウスターソース | 3.15 | 3.78 | 千切だいこん漬け | 10 | 12 | たまねぎ | 65 | 70 |
| ごま油 | 0.16 | 0.19 | 板こんにやく | 20 | 24 | ケチャップ | 13.5 | 16.2 | いりごま | 0.6 | 0.72 | じゃがいも | 65 | 70 |
| 米酢 | 0.7 | 0.84 | 冷凍さやいんげん | 5 | 6 | 三温糖 | 1.35 | 1.62 | | | | マッシュルーム | 5 | 6 |
| うすくちしょうゆ | 0.7 | 0.84 | 三温糖 | 1.6 | 1.92 | こしょう | 0.02 | 0.02 | 里芋 | 17 | 22 | 小麦粉 | 3.5 | 3.5 |
| レモン果汁 | 0.2 | 0.24 | うすくちしょうゆ | 1.8 | 2.16 | 天外天塩 | 0.1 | 0.12 | だいこん | 17 | 22 | 有塩バター | 3.5 | 3.5 |
| | | | こいくちしょうゆ | 2.65 | 3.18 | 赤ワイン | 1.1 | 1.32 | にんじん | 9 | 11 | 脱脂粉乳 | 1 | 1.1 |
| 小袋マヨネーズ 8g | 1袋 | 1袋 | 清酒 | 0.5 | 0.6 | でんぷん | 0.5 | 0.6 | 乾しいたけ | 0.4 | 0.4 | ウスターソース | 1.2 | 1.5 |
| | | | 本みりん | 0.5 | 0.6 | 水 | 1 | 1.2 | 木綿豆腐 | 30 | 35 | ケチャップ | 18 | 19.5 |
| 豚肉ももスライス | 10 | 15 | 水 | 5 | 6 | | | | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | デミグラスソース | 18 | 19.5 |
| 米ぬか油 | 0.2 | 0.25 | | | | ブロッコリー | 10 | 12 | 天外天塩 | 0.15 | 0.17 | こいくちしょうゆ | 1.9 | 2.2 |
| ベーコン | 5 | 7 | 木綿豆腐 | 40 | 45 | 冷凍ブロッコリー | 20 | 24 | うすくちしょうゆ | 3.8 | 4.3 | 天外天塩 | 0.6 | 0.6 |
| ABCマカロニ | 3 | 3.5 | たまねぎ | 20 | 24 | 天外天塩 | 0.15 | 0.18 | ごま油 | 0.5 | 0.6 | こしょう | 0.03 | 0.04 |
| じゃがいも | 35 | 40 | にんじん | 9 | 10.8 | | | | 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | 赤ワイン | 1 | 1.1 |
| たまねぎ | 20 | 25 | 塩蔵わかめ | 1.2 | 1.4 | 荒挽ミニカクテルウインナー | 20 | 24 | 削り節 3号だし | 4 | 4 | | | |
| にんじん | 9 | 10 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | キャベツ | 30 | 35 | | | | キャベツ | 30 | 36 |
| トマトホール缶 | 10 | 12 | 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | じゃがいも | 45 | 50 | | | | ちりめんじゃこ | 3 | 3.6 |
| パセリ | 0.45 | 0.45 | 削り節 3号だし | 4 | 4 | かぶ | 17 | 20 | | | | ごま油 | 0.5 | 0.6 |
| 丸鶏スープベースHD | 12 | 12 | みそ | 7.25 | 7.4 | たまねぎ | 35 | 40 | | | | 冷凍むき枝豆 | 20 | 24 |
| 天外天塩 | 0.62 | 0.68 | | | | にんじん | 18 | 22 | | | | うすくちしょうゆ | 1.2 | 1.44 |
| こしょう | 0.02 | 0.03 | | | | セロリー | 3 | 4 | | | | | | |
| | | | | | | 丸鶏スープベースHD | 15 | 15 | | | | | | |
| | | | | | | 天外天塩 | 0.5 | 0.55 | | | | 米粒麦 | 9.7 | 12.5 |
| | | | | | | こしょう | 0.02 | 0.03 | | | | | | |

| 11(月) | | | 12(火) | | | 13(水) | | | 14(木) | | | 15(金) | | |
|------------|---------------------|------------------|------------|-----|------|------------|------|------|-------------|------|------|------------|-----------------------|----------------|
| 減量パン | | | 米飯 | | | 米飯 | | | 米飯 | | | 米飯 | | |
| りんごジャム | | | 淡路島牛丼 | | | タコライス | | | 鮭のみぞれかけ | | | ポークシューマイ | | |
| 五目うどん | | | 変わりなます | | | 汁ビーフン | | | きゅうりの梅おかか和え | | | 小松菜のいろどり和え | | |
| 海と畑のサラダ | | | みかん | | | | | | じゃがいものみそ汁 | | | 卵スープ | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| 冷凍うどん | 小1年 小2~6年 中・職 | 80 100 120 | 牛肉ももばらスライス | 40 | 48 | 豚ひき肉 | 45 | 54 | さけ切身 50g | 1切 | 1切 | ポークシューマイ | 小1,2年 小3~6年 中・職 | 1個 2個 3個 |
| 米ぬか油 | 1 | 1.2 | たまねぎ | 70 | 84 | にんにく | 0.2 | 0.24 | でんぷん | 5 | 5 | | | |
| 鶏もも皮なし | 10 | 15 | にんじん | 16 | 19.2 | セロリー | 3 | 3.6 | 米ぬか油 | 5 | 5 | | | |
| 焼きかまぼこ | 8 | 10 | おつゆふ | 1.9 | 2.28 | たまねぎ | 25 | 30 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 2.5 | キャベツ | 20.8 | 24.96 |
| 油揚げ | 2 | 2.2 | しらたき | 35 | 42 | にんじん | 10 | 12 | 上白糖 | 0.6 | 0.6 | こまつな | 27.2 | 32.64 |
| 塩蔵わかめ | 1.5 | 1.6 | 葉ねぎ | 5 | 6 | ピーマン | 5 | 6 | 本みりん | 0.38 | 0.38 | にんじん | 4 | 4.8 |
| にんじん | 7 | 9 | 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 | トマトホール缶 | 25 | 30 | 米酢 | 0.6 | 0.6 | 冷凍ホールコーン | 4 | 4.8 |
| 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | 三温糖 | 1.5 | 1.8 | 米ぬか油 | 0.3 | 0.36 | 水 | 2.5 | 2.5 | ポークハム | 6.4 | 7.68 |
| 天外天塩 | 0.15 | 0.16 | こいくちしょうゆ | 3.2 | 3.84 | 天外天塩 | 0.5 | 0.6 | だいこん | 25 | 25 | うすくちしょうゆ | 2.08 | 2.5 |
| うすくちしょうゆ | 5.6 | 5.9 | うすくちしょうゆ | 3.2 | 3.84 | こしょう | 0.02 | 0.02 | きゅうり | 30 | 36 | 上白糖 | 0.32 | 0.38 |
| 本みりん | 0.3 | 0.3 | 清酒 | 1 | 1.2 | チリパウダー | 0.02 | 0.02 | 乾燥カリカリ梅 | 0.4 | 0.48 | たまねぎ | 20 | 25 |
| 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | 本みりん | 1 | 1.2 | カレー粉 | 0.25 | 0.3 | 花かつお | 0.5 | 0.6 | にんじん | 9 | 11 |
| 削り節 3号だし | 4 | 4 | だいこん | 20 | 24 | ケチャップ | 4 | 4.8 | うすくちしょうゆ | 0.7 | 0.84 | 豆苗 | 8 | 10 |
| キャベツ | 17 | 20.4 | ほうれんそう | 20 | 24 | 上白糖 | 0.25 | 0.3 | 上白糖 | 0.5 | 0.6 | 鶏卵 | 17 | 20 |
| きゅうり | 10 | 12 | ポークハム | 10 | 12 | 平麺ビーフン | 6 | 7 | じゃがいも | 35 | 40 | 丸鶏スープベースHD | 15 | 15 |
| まぐろ油漬け | 15 | 18 | にんじん | 5 | 6 | もやし | 15 | 18 | たまねぎ | 30 | 35 | 天外天塩 | 0.25 | 0.25 |
| にんじん | 5 | 6 | 花かつお | 1 | 1.2 | にんじん | 9 | 11 | にんじん | 10 | 12 | こしょう | 0.02 | 0.03 |
| 冷凍ホールコーン | 5 | 6 | 米酢 | 2 | 2.4 | 焼豚 | 8 | 10 | 油揚げ | 2 | 2.2 | うすくちしょうゆ | 3.9 | 4.1 |
| 乾しひじき | 1.5 | 1.8 | 三温糖 | 1.5 | 1.8 | たまねぎ | 14 | 17 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | でんぷん | 0.3 | 0.33 |
| うすくちしょうゆ | 2.2 | 2.64 | うすくちしょうゆ | 1.5 | 1.8 | にら | 3 | 3 | みそ | 7.25 | 7.4 | こんにやく寒天 | 1 | 1 |
| 米酢 | 2.8 | 3.36 | 天外天塩 | 0.1 | 0.12 | 丸鶏スープベースHD | 12 | 12 | 煮干し | 4 | 4 | | | |
| 上白糖 | 1.2 | 1.44 | 温州みかんS | 1個 | 1個 | 天外天塩 | 0.1 | 0.11 | | | | | | |
| りんごジャム 15g | 1個 | 1個 | | | | うすくちしょうゆ | 4.5 | 4.7 | | | | | | |
| | | | | | | ごま油 | 0.5 | 0.55 | | | | | | |

| 18(月) | | | 19(火) | | | 20(水) | | | 21(木) | | | 22(金) | | |
|--|------|------|---|------|------|--|------|------|-------------------------------------|-----|------|-------|---|---|
| 減量パン トマトオムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ | | | 米飯 大根といかの煮物 チンゲンサイの和え物 豆腐のすまし汁 味付けのり | | | 減量パン フライドチキン ブロッコリーのコンソメ味 豆乳のクリームスープ クリスマスケーキ | | | 米飯 いわしのしょうが煮 白菜のゆず香和え ほうとう | | | / | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| トマトオムレツ60g | 1個 | 1個 | だいこん | 50 | 60 | 鶏もも皮つき 50g | 1個 | | いわし生姜煮 50g | 1尾 | 1尾 | | | |
| | | | いか短冊 | 33 | | 鶏もも皮つき 60g | | 1個 | | | | | | |
| チキンハム(角切り) | 10 | 12 | いか輪切り | | 40 | にんにく | 1.2 | 1.44 | はくさい | 65 | 78 | | | |
| 男爵 | 45 | 54 | 三温糖 | 1 | 1.2 | 清酒 | 1.2 | 1.44 | うすくちしょうゆ | 2.9 | 3.48 | | | |
| たまねぎ | 10 | 12 | うすくちしょうゆ | 2 | 2.4 | 天外天塩 | 0.2 | 0.24 | 米酢 | 2 | 2.4 | | | |
| パセリ | 0.4 | 0.48 | こいくちしょうゆ | 0.9 | 1.08 | こしょう | 0.03 | 0.04 | 上白糖 | 2 | 2.4 | | | |
| 天外天塩 | 0.2 | 0.24 | 清酒 | 0.3 | 0.36 | でんぶん | 5 | 6 | ゆず果汁 | 0.6 | 0.72 | | | |
| こしょう | 0.02 | 0.02 | 本みりん | 0.3 | 0.36 | 天外天塩 | 0.2 | 0.24 | | | | | | |
| | | | チンゲンサイ | 35 | 42 | パプリカ(粉末) | 0.35 | 0.42 | 鶏もも皮なし | 15 | 18 | | | |
| ベーコン | 5 | 6 | はくさい | 25 | 30 | オールスパイス | 0.1 | 0.12 | ほうとう | 30 | 35 | | | |
| たまねぎ | 20 | 24 | にんじん | 5 | 6 | 米ぬか油 | 6 | 7.2 | にんじん | 9 | 11 | | | |
| にんじん | 9 | 11 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 3 | ブロッコリー | 10 | 12 | だいこん | 12 | 15 | | | |
| キャベツ | 17 | 22 | 上白糖 | 0.4 | 0.48 | 冷凍ブロッコリー | 20 | 24 | 生しいたけ | 4 | 4.5 | | | |
| セロリー | 3.3 | 4 | 木綿豆腐 | 40 | 45 | コンソメ | 0.9 | 1.08 | ぶなしめじ | 4.5 | 5.4 | | | |
| 丸鶏スープベースHD | 12 | 12 | 塩蔵わかめ | 1.2 | 1.4 | 水 | 3.4 | 4.08 | かぼちゃ | 15 | 20 | | | |
| 天外天塩 | 0.68 | 0.7 | 乾燥湯葉 | 1 | 1.2 | ポークハム | 10 | 12 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | | | |
| こしょう | 0.02 | 0.03 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | たまねぎ | 23 | 28 | 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | | | |
| | | | 天外天塩 | 0.14 | 0.15 | にんじん | 9 | 11 | 削り節 3号だし | 4 | 4 | | | |
| | | | うすくちしょうゆ | 3.7 | 3.8 | こまつな | 25 | 30 | みそ | 6.8 | 6.9 | | | |
| | | | 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | マッシュルーム | 5 | 6 | | | | | | |
| | | | 削り節 3号だし | 4 | 4 | 豆乳 | 40 | 40 | | | | | | |
| | | | 味付けのり | 1袋 | 1袋 | 丸鶏スープベースHD | 15 | 15 | | | | | | |
| | | | | | | 天外天塩 | 0.6 | 0.65 | | | | | | |
| | | | | | | こしょう | 0.02 | 0.03 | | | | | | |
| | | | | | | でんぶん | 1.5 | 1.6 | | | | | | |
| | | | | | | コンソメ | 0.2 | 0.22 | | | | | | |
| | | | | | | ブッシュ・ド・ノエル 30g (乳・卵・小麦不使用) | 1個 | 1個 | | | | | | |

ブッシュ・ド・ノエル 30gは、「行事食」扱いとさせていただきます。副食を食べられない方にもつけていきます。(明細を確認の上、喫食の判断をお願いします。)