

様

(8)

2023、12月分予定献立

保護者確認欄

エビ、イカ、カニ、タコ
乳製品

(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	

※牛乳(パック)は毎日つきます。

※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	水菜	20	24	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	千切だいこん漬け	10	12	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	いりごま	0.6	0.72	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	里芋	17	22	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	だいこん	17	22	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	にんじん	9	11	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	乾しいたけ	0.4	0.4	有塩バター	3.5	3.5
小袋マヨネーズ 8g	1袋	1袋	こいくちしょうゆ	2.65	3.18	赤ワイン	1.1	1.32	木綿豆腐	30	35	脱脂粉乳	1	1.1
豚肉ももスライス	10	15	清酒	0.5	0.6	でんぷん	0.5	0.6	葉ねぎ	3.5	3.5	ウスターソース	1.2	1.5
米ぬか油	0.2	0.25	本みりん	0.5	0.6	水	1	1.2	天外天塩	0.15	0.17	ケチャップ	18	19.5
ベーコン	5	7	水	5	6	ブロッコリー	10	12	うすくちしょうゆ	3.8	4.3	デミグラスソース	18	19.5
ABCマカロニ	3	3.5	木綿豆腐	40	45	冷凍ブロッコリー	20	24	ごま油	0.5	0.6	こいくちしょうゆ	1.9	2.2
じゃがいも	35	40	たまねぎ	20	24	天外天塩	0.15	0.18	出し昆布	0.6	0.6	天外天塩	0.6	0.6
たまねぎ	20	25	にんじん	9	10.8	荒挽ミニカクテルウインナー	20	24	削り節 3号だし	4	4	こしょう	0.03	0.04
にんじん	9	10	塩蔵わかめ	1.2	1.4	キャベツ	30	35				赤ワイン	1	1.1
トマトホール缶	10	12	葉ねぎ	3.5	3.5	じゃがいも	45	50				キャベツ	30	36
パセリ	0.45	0.45	出し昆布	0.6	0.6	かぶ	17	20				ちりめんじゃこ	3	3.6
丸鶏スープベースHD	12	12	削り節 3号だし	4	4	たまねぎ	35	40				ごま油	0.5	0.6
天外天塩	0.62	0.68	みそ	7.25	7.4	にんじん	18	22				冷凍むき枝豆	20	24
こしょう	0.02	0.03				セロリー	3	4				うすくちしょうゆ	1.2	1.44
						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	オイスターソース	0.3	0.36	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	平麺ビーフン	6	7	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	もやし	15	18	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	にんじん	9	11	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	焼豚	8	10	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	たまねぎ	14	17	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	にら	3	3	煮干し	4	4			
上白糖	1.2	1.44	丸鶏スープベースHD	12	12	丸鶏スープベースHD	12	12						
りんごジャム 15g	1個	1個	温州みかんS	1個	1個	天外天塩	0.1	0.11						
						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。)