

令和3年

12月の献立表



《給食目標》

すききらいなく食べましょう

松阪市こども局こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	主食	献立名	材 料 名		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	ごはん	豚肉と野菜のみそ煮 麩入りすまし汁・ヨーグルト	牛乳	じゃが芋・油・さとう・みりん ぶた肉・赤みそ・まめ麩・ヨーグルト・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・はくさい・ねぎ
2	木	ごはん	鶏肉のクリームシチュー 和風サラダ	牛乳	じゃが芋・バター・小麦粉・油・さとう とり肉・牛乳・生クリーム	玉ねぎ・にんじん・乾燥パセリ・きゅうり・キャベツ・パイン缶
3	金	ごはん	さわらの煮つけ・豚汁 キャベツとコーンのサラダ	牛乳	みりん・さとう・マヨネーズ さわら・ちくわ・ぶた肉・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・キャベツ・コーン缶・にんじん・ごぼう・だいこん・はくさい・ねぎ
6	月	ごはん	カレーポークビーンズ・バナナ 青菜とひじきの和え物	牛乳	じゃが芋・油・カレーパウダー・さとう・すりごま ゆで大豆・ぶたひき肉・ひじき・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・ローリエ・ほうれん草・キャベツ・もやし・バナナ
7	火	ごはん	さけの塩焼き・昆布和え ちゃんこ汁	牛乳	片栗粉・はるさめ・みりん さけ・塩昆布・油揚げ・とりひき肉・牛乳	キャベツ・にんじん・しょうが・はくさい・だいこん・玉ねぎ
8	水	ごはん	煮込み風ハンバーグ みだくさんスープ・国産ぶどうゼリー	牛乳	パン粉・油・さとう・国産ぶどうゼリー 合ひき肉・調整豆乳・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・ケチャップ・だいこん・キャベツ・乾燥パセリ
9	木	ごはん	若鶏のから揚げ・ごま酢和え 大根のすまし汁	牛乳	片栗粉・油・さとう・ごま とり肉・わかめ・豆腐・牛乳	しょうが・もやし・キャベツ・だいこん・玉ねぎ・にんじん・ねぎ
10	金	ごはん	ハヤシライス フルーツヨーグルトサラダ	牛乳	米・じゃが芋・油・バター・小麦粉・さとう ぶた肉・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・バナナ・パイン缶・もも缶・みかん缶
13	月	ごはん	さっぱりしょうが焼き スパゲティサラダ わかめのすまし汁	牛乳	さとう・みりん・油・スパゲティ・マヨネーズ ぶた肉・ハム・わかめ・豆腐・牛乳	しょうが・だいこん・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ
14	火	ごはん	スコップコロック しそ和え・大根のみそ汁	牛乳	じゃが芋・みりん・パン粉・油 合ひき肉・とろけるチーズ・調整豆乳・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・しそ・だいこん・ねぎ
15	水	ごはん	タンドリーチキン・わかめスープ ほうれん草のごま和え	牛乳	ごま・さとう とり肉・ヨーグルト・わかめ・ウインナー・豆腐・牛乳	ケチャップ・ほうれん草・はくさい・にんじん・玉ねぎ
16	木	ごはん	牛肉とごぼうの混ぜごはん ツナサラダ・玉ねぎのみそ汁	牛乳	米・さとう・マヨネーズ 牛こま肉・ツナ缶・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	ごぼう・しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ
17	金	ごはん	ぶりの照り焼き やまぶき和え・豆腐のすまし汁	牛乳	みりん・さとう・油・ごま油 ぶり・卵・ハム・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・フロッキー・糸こんにゃく・玉ねぎ・えのき・ねぎ
20	月	ごはん	鶏肉のさっぱり焼き はるさめサラダ・えのきのみそ汁	牛乳	さとう・みりん・はるさめ・マヨネーズ とり肉・ハム・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・きゅうり・キャベツ・みかん缶・えのき・玉ねぎ・にんじん・ねぎ
21	火	ごはん	あじフライオーロラソース ポイル野菜・きのこスープ	牛乳	マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油 あじ・ベーコン・豆腐・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・しめじ・玉ねぎ

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

