

12月の献立表

なかよし給食センター
 豊見城字豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和5年 12月(浦添市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
12月1日(金)	鶏そぼろ ブロッコリーのおかか和え きんぴらごぼろ わかめと豆腐のお味噌汁 麦ご飯 いわしっ子	じゃがいも ゴマ 米、麦	鶏ミンチ、卵 かつお(魚) 豚肉 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ブロッコリー、人参、コーン、ひじき ごぼろ、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき、万能ネギ
12月2日(土) (うちなメニュー)	とろろチャンプルー グルクン天ぷら ブロッコリーとささみサラダ じゃが芋のお味噌汁 白米 みかん	小麦粉 ドレッシング(乳・卵) じゃが芋 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 卵、グルクン(魚) 鶏ささみ ポーク(乳)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ
12月4日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ ぎょうざ パンフキンスープ 雑穀米 果物	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 小麦粉(乳) 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳) ミンチ ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり (キャベツ・ニラ) 玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、しめじ、パセリ
12月5日(火)	ブルコギ サラスパ 油淋鶏 わかめスープ 麦ご飯 みかん	ごま パスタ(小麦粉) マヨネーズ(卵) ごま ゴマ 米、麦	牛肉 ツナ(魚) 鶏肉	人参、玉ねぎ、白菜、ニラ、赤パプリカ ほうれん草、人参、コーン、玉ねぎ 白ネギ わかめ、玉ねぎ、ニラ
12月6日(水) (うちなメニュー)	ふーチャンプルー ひじきとツナマヨサラダ ちくわの磯辺揚げ ゆし豆腐 白米 チーズ	麩(小麦粉) マヨネーズ(卵) 小麦粉 米	豚肉、卵 ツナ(魚) ちくわ(魚・卵) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ ひじき、人参、コーン、枝豆 青のり 万能ネギ
12月7日(木)	キーマカレー ブロッコリーとツナサラダ テリヤキ オニオンスープ きびご飯 果物	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵)、ゴマ 米、きび	豚ミンチ ツナ(魚)、チーズ(乳) カニカマ(卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト ブロッコリー、ひじき、人参、キャベツ 人参、オクラ 玉ねぎ、パセリ
12月8日(金)	肉じゃが ごぼろサラダ ハワイヤイリチー なめこのお味噌汁 白米 いわしっ子	じゃがいも ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉 ハム(乳) ポーク(乳)、ツナ(魚) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、こんにゃく、インゲン ごぼろ、人参、きゅうり ハワイヤ、人参、ニラ なめこ、わかめ、万能ネギ
12月9日(土)	和風ポトフ 人参しりしり メンチカツ 葉野菜と卵のお味噌汁 白米 果物	じゃがいも 小麦粉、パン粉 米	ソーセージ(乳) 卵 ミンチ(乳) 卵、味噌(大豆)	白菜、人参、玉ねぎ、大根、インゲン 人参、ニラ (玉ねぎ・キャベツ) ほうれん草、白菜、キャベツ、しめじ、人参
12月11日(月)	おろしハンバーグ かぼちゃサラダ クレープイリチー 大根とえのきのお味噌汁 雑穀米 みかん	マヨネーズ(卵) 米、麦、きび、黒米	牛・豚(乳) ツナ(魚)、大豆水煮(大豆) ちくわ(魚・卵) 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	大根おろし かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ 昆布、人参、切干大根、大根、こんにゃく、ねぎ 大根、えのき、人参、ニラ
12月12日(火) (うちなメニュー)	うちな風ちゃんぽん 鶏のから揚げ ねばねばサラダ イナムドッチ 白米 果物	片栗粉 米	豚肉、ポーク(乳)、卵 鶏肉 花かつお(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ
12月13日(水)	高野豆腐の酢豚 オクラとほうれん草の胡麻和え 魚肉ソーセージ卵とし 中華スープ きびご飯 いわしっ子	片栗粉 ゴマ(乳) 片栗粉 米、きび	高野豆腐(大豆) フィッシュソーセージ(魚・甲)、卵 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、ピーマン、ヤングコーン ほうれん草、オクラ、人参 玉ねぎ、人参、ニラ 玉ねぎ、えのき、万能ネギ
12月14日(木)	ハヤシライス スマイルポテト コールスロー コンスープ 麦ご飯 ヨーグルト	小麦粉(乳) じゃが芋 ドレッシング(乳・卵) 片栗粉 米、麦	牛肉	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン コーン、玉ねぎ、パセリ
12月15日(金)	豚肉と野菜のチャプチェ 鶏しんじょう ほうれん草とソーセージ炒め わかめと卵スープ 白米 みかん	春雨、ごま 片栗粉 ごま 米	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ 卵、ソーセージ(乳) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ (人参・キャベツ)、万能ネギ ほうれん草、玉ねぎ、えのき、人参 わかめ、人参、玉ねぎ、白菜
12月16日(土)	鮭そぼろ おくらとひじきの和風サラダ チキンチーズ大葉巻き お味噌汁 白米 果物	マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 米	鮭(魚)、卵 チーズ(乳・卵) 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、枝豆 オクラ、玉ねぎ、ひじき 大葉 白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草

12月の献立表

なかよし給食センター
 豊見城字豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和5年 12月(沖縄市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
12月18日(月)	魚と野菜のトマト味噌煮 豆腐の白和え かぼちゃコロッケ 卵のお味噌汁 白米 みかん	片栗粉 ゴマ(乳) 小麦粉、パン粉 米	白身魚(魚)味噌(大豆) 豆腐(大豆) ミンチ(乳・卵) 卵、豆腐、味噌(大豆)	インゲン、しめじ、えのき、玉ねぎ、トマト 人参、ほうれん草、ひじき かぼちゃ、玉ねぎ わかめ、白菜、ニラ
12月19日(火) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 ブロッコリーとごまマヨサラダ 納豆 豚汁 麦ご飯 果物	片栗粉 ドレッシング(乳・卵・ゴマ) じゃが芋 米、麦	鶏ミンチ 鶏ささみ、チーズ(乳) 豆(大豆) 豚肉、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン ブロッコリー、人参、コーン 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ
12月20日(水)	肉団子とじゃが芋のトマト煮 シーザーサラダ ツナと茄子のショートパスタ 白菜のコンソメスープ 白米 ゼリー	じゃが芋 ドレッシング(乳・卵) パスタ(小麦粉)	肉団子(乳・卵) ベーコン(乳・卵)、チーズ ツナ(魚)、チーズ(乳) 鶏ミンチ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、ブロッコリー、(パプリカ・ズッキーニ・なす) 白菜、人参、玉ねぎ、パセリ
12月21日(木)	豚肉と茄子の味噌炒め 大学芋 ブロッコリーとベーコン炒め 冬瓜のお味噌汁 雑穀米 みかん	さつまいも、黒ゴマ じゃが芋 米、麦、きび、黒米	豚肉、味噌(大豆) ベーコン(乳・卵)、卵 油揚げ、味噌(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ 人参、ブロッコリー、ニラ 冬瓜、えのき、ネギ
12月22日(金)	マーボー大根 メンチカツ 中華イカの和え物 中華スープ きびご飯 いわしっ子	片栗粉 小麦粉、パン粉 ごま ゴマ 米、きび	豚ミンチ(乳) ミンチ(乳) イカ(乳) 卵	大根、人参、グリーンピース、玉ねぎ (玉ねぎ・キャベツ) きゅうり、大根、昆布 わかめ、玉ねぎ、人参
12月23日(土)	ポークチャップ 鶏のから揚げ じゃがベー 卵のコンソメスープ 白米 みかん	片栗粉 じゃが芋	豚肉 鶏肉 ベーコン(乳・卵) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ 白菜、人参、コーン、玉ねぎ、ニラ
12月25日(月) (クリスマスメニュー)	デミハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーと卵炒め トマトとわかめスープ 麦ご飯 みかん	小麦粉(乳) マカロニ、マヨネーズ(卵) ごま 米、麦	牛・豚 ハム(乳) 卵、ツナ(魚) ベーコン(乳・卵)、卵	しめじ、パセリ 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき 白菜、わかめ、人参、玉ねぎ、トマト、しめじ
12月26日(火)	豚肉と根菜の味噌炒め もずく酢 冬瓜のなぼろあんかけ けんちん汁 白米 チーズ	さつまいも、じゃがいも 片栗粉 米	豚肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) 鶏ミンチ 豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン もずく、オクラ、きゅうり 冬瓜、万能ねぎ 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、万能ネギ
12月27日(水)	八宝菜 ぎょうざ わかめと大根のツナ和え 中華スープ きびご飯 果物	片栗粉 小麦粉 米、きび	豚肉 ミンチ ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、人参、エビ、白菜、椎茸、ニラ、ヤングコーン (キャベツ・ニラ) わかめ、大根、きゅうり、人参 えのき、人参、玉ねぎ
12月28日(木)	豚肉カレー ポテトサラダ 一口とんかつ マカロニスープ 白米 みかん	じゃが芋、片栗粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 マカロニ 米	豚肉(乳) ハム(乳) 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、茄子、しめじ 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ

*天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	594	23.6	18	256	1.7