

12月の献立表

なかよし給食センター
 鹿児島市豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和6年 12月(満洲市認可外保育園)

	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2日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ ぎょうざ 中華スープ 雑穀米 果物	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳) ミンチ 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) 白菜、えのき、コーン
12月3日(火) (うちなーメニュー)	ふーチャンブルー ひじきとツナマヨサラダ ちくわの磯辺揚げ ゆし豆腐 きびご飯 チーズ	麩(小麦粉) マヨネーズ(卵) 小麦粉 米、きび	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4日(水)	キーマカレー ブロッコリーサラダ 人参しりしり キャベツスープ 白米 みかん	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵・ゴマ) 米	豚ミンチ、レバー 鶏ささみ、チーズ(乳) 卵、ツナ(魚)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト ブロッコリー、人参、コーン 人参、ニラ キャベツ、人参
12月5日(木)	八宝菜 油淋鶏 サラシパ わかめスープ 麦ご飯 果物	片栗粉 ゴマ パスタ(小麦粉)マヨネーズ(卵) ゴマ 米、麦	豚肉、エビ 鶏肉 ハム(乳)	玉ねぎ、人参、白菜、椎茸、ニラ、ヤングコーン ねぎ きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ わかめ、玉ねぎ、ニラ
12月6日(金)	肉じゃが ごぼうサラダ パパイヤリチー 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 ごぼう、人参、きゅうり パパイヤ、人参、ニラ なめこ、わかめ、万能ネギ
12月7日(土)	ポークチャップ メンチカツ じゃがべー コンソメスープ 白米 果物	小麦粉、パン粉 じゃが芋 米	豚肉 ミンチ(乳) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト (玉ねぎ・キャベツ) 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9日(月)	おろしハンバーグ かぼちゃサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 白菜のお味噌汁 雑穀米 果物	マヨネーズ(卵) ごま 米、麦、きび、黒米	牛・豚(乳) 大豆水煮 高野豆腐(大豆) 味噌(大豆)	大根おろし かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ ひじき、人参、インゲン 白菜、人参、えのき
12月10日(火) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん ねばねばサラダ チキンナゲット イナムドッチ 麦ご飯 みかん	米、麦	豚肉、ポーク(乳)、卵 花かつお(魚) 鶏肉(乳・卵) 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11日(水)	チキンシチュー 牛肉コロッケ シーザーサラダ パン 果物	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉、じゃがいも ドレッシング(卵・乳) パン(小麦粉・大豆)	鶏肉 牛肉(乳・卵) ベーコン(卵・乳)	人参、ブロッコリー、コーン、玉ねぎ、白菜 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン
12月12日(木)	ブルコギ ぎょうざ わかめと大根のツナ和え 卵スープ きびご飯 みかん	ごま 小麦粉 米、きび	豚肉 ミンチ ツナ(魚) 卵	人参、玉ねぎ、白菜、ニラ、赤パプリカ (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13日(金)	肉団子とじゃが芋のトマト煮 オムレツ 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 果物	じゃが芋 パスタ(小麦粉) 米	肉団子(乳・卵) 卵、鶏肉 ツナ(魚)、チーズ(乳)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき 玉ねぎ、人参 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14日(土)	鮭そぼろ ひじきのツナサラダ チキンチーズ大葉巻き お味噌汁 白米 みかん	マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 米	鮭(魚)、卵 ツナ(魚) 鶏肉、チーズ(乳・卵) 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、枝豆 ひじき、人参、コーン、枝豆 大葉 白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草
12月16日(月)	白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の白和え かぼちゃコロッケ 卵のお味噌汁 ひじきご飯 みかん	片栗粉 ゴマ(乳) 小麦粉、パン粉 米、ごま	白身魚(魚) 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、人参 人参、ほうれん草、ひじき かぼちゃ、玉ねぎ わかめ、白菜、ニラ ひじき

12月の献立表

なかよし給食センター
鹿児島県鹿児島市493-2
TEL: (098) 851-7944
FAX: (098) 851-7945

令和6年 12月(満洲市認可外保育園)

	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17日(火)	あんかけ焼きそば 大学芋 中華イカの和え物 オニオンスープ 麺 ヨーグルト	片栗粉 さつまいも、黒ゴマ ごま 麺(小麦)	豚肉、エビ イカ(乳)	白菜、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、椎茸、ヤングコーン 大根、きゅうり、昆布 玉ねぎ、パセリ、コーン
12月18日(水) (うちなメニュー)	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) 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19日(木)	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じ 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、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、わかめ
12月20日(金)	ハヤシライス コールスロー スマイルポテト コーンスープ 雑穀ご飯 みかん	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) じゃが芋 片栗粉 米、麦、きび、黒米	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21日(土)	和風ポトフ ひじきサラダ 鶏のから揚げ 葉野菜と卵のお味噌汁 白米 果物	じゃがいも ドレッシング(乳・卵) 米	ソーセージ(乳) ツナ(魚) 鶏肉 卵、味噌(大豆)	白菜、人参、玉ねぎ、大根、インゲン ひじき、人参、コーン、枝豆 ほうれん草、白菜、キャベツ、しめじ、人参
12月23日(月)	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 果物	小麦粉(乳) マカロニ、マヨネーズ(卵) ごま 米、麦	牛・豚 卵、ツナ(魚)	しめじ、玉ねぎ、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24日(火)	豚肉と茄子の味噌炒め もずく酢 冬瓜のそぼろあんかけ けんちん汁 きびご飯 チーズ	片栗粉 米、きび	豚肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) 鶏ミンチ 豆腐(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン 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25日(水) (クリスマスメニュー)	チキンライス 肉団子 ポテトサラダ ほうれん草のコンソメスープ ゼリー	米 小麦粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵)	鶏肉、卵 鶏肉(乳・卵) ハム(乳)	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン 玉ねぎ コーン、人参、ブロッコリー、玉ねぎ ほうれん草、しめじ、人参
12月26日(木)	鶏そぼろ ひじきとツナサラダ きんぴらごぼう わかめと豆腐のお味噌汁 麦ご飯 いわしっ子	ゴマ 米、麦	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚) 豚肉 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ひじき、人参、コーン、枝豆 ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき、万能ネギ
12月27日(金)	チキンカレー ブロッコリーのおかか和え 一口とんかつ マカロニスープ 白米 果物	じゃが芋 じゃが芋 小麦粉、パン粉 マカロニ 米	鶏肉 花かつお(魚) 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、茄子、しめじ、かぼちゃ ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ
12月28日(土) (うちなメニュー)	豆腐チャンプルー マンビカーの天ぷら わかめと白菜の和え物 じゃが芋のお味噌汁 白米 みかん	小麦粉 じゃが芋 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 卵、マンビカー(魚) ツナ(魚) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ わかめ、白菜、人参 人参、玉ねぎ

※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	596	22.7	19	224	1.9