

2022年12月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料			
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える	
1	木	ご飯 鯖の塩焼きと胡麻和え 餃子と添え野菜 南瓜の味噌汁	鯖 ミンチ	米 胡麻 餃子の皮	いんげん 玉葱 プロッコリー 南瓜 玉葱 人参 葱	
2	金	お餅つき				
3	土	ウインナーパン	ウインナー	パン		
3~5歳はお弁当です。						
5	月	鮭の散らし寿司 野菜の煮物 麩のすまし汁	鮭 卵 厚揚げ	米 麩	海苔 いんげん 大根 人参 えのき 人参 ほうれん草	
6	火	十六穀米 油淋鶏と添え野菜 ほうれん草の胡麻和え なめこの味噌汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	キャベツ 葱 ほうれん草 人参 なめこ 玉葱 人参	
7	水	焼きそば 卵焼きと添え野菜 青梗菜のスープ	豚肉 卵	中華麺	キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 青梗菜 玉葱 人参	
冬	8	木	ご飯 ブリの照り焼き エビ餃子と添え野菜 大根の味噌汁	ぶり エビ ミンチ	米 餃子の皮	梅 小松菜 玉葱 コーン 大根 玉葱 人参 葱
9	金	十六穀米 鶏天と添え野菜 豆腐サラダ わかめのすまし汁	鶏肉 豆腐 じゃこ	米 十六穀米	キャベツ 胡瓜 わかめ 玉葱 人参 ほうれん草	
10	土	焼きそばパン	ウインナー	パン 中華麺	キャベツ 人参	
3~5歳はお弁当です。						
冬	12	月	スタミナラーメン しゅうまい 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	玉葱 人参 ニラ もやし 玉葱 コーン りんご
13	火	十六穀米 かれのい照り焼きと梅和え ちくわの磯辺揚げと添え野菜 えのきの味噌汁	かれい ちくわ	米 十六穀米	梅 小松菜 海苔 プロッコリー えのき 玉葱 人参	
14	水	ご飯 マーボー豆腐 棒棒鶏 ほうれん草のスープ	豆腐 ミンチ ささ身	米 胡麻	玉葱 人参 葱 椎茸 筍 胡瓜 人参 ほうれん草 玉葱 人参	
15	木	十六穀米 鶏肉のザンギと添え野菜 わかめの酢の物 小松菜の味噌汁	鶏肉	米 十六穀米	キャベツ わかめ 胡瓜 人参 小松菜 玉葱 人参	
16	金	ご飯 鯖の塩焼きと添え野菜 マカロニグラタン もやしのスープ	鯖 チーズ	米 マカロニ	プロッコリー コーン 玉葱 もやし 玉葱 人参	
17	土	エッグ	卵	パン		
3~5歳はお弁当です。						

日付	曜日	献立	材 料			
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える	
冬	19	月	カレーライス マカロニサラダ 果物	豚肉 ハム	じゃが芋 米 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 りんご
20	火	十六穀米 豚肉の生姜焼きと添え野菜 切り干し大根の煮物 小松菜のすまし汁	豚肉 うす揚げ	米 十六項米	キャベツ 切り干し大根 人参 いんげん 小松菜 人参 えのき 葱	
21	水	ご飯 肉じゃが レバーの香り揚げと添え野菜 ほうれん草の味噌汁	豚肉 レバー	米 じゃが芋 蒟蒻 胡麻	玉葱 人参 プロッコリー ほうれん草 玉葱 人参	
22	木	わかめご飯 リースハンバーグと添え野菜 ナポリタン コーンスープ	牛豚ミンチ 豆腐 ベーコン	米 スパゲッティ	わかめ 玉葱 プロッコリー 人参 玉葱 マッシュルーム コーン 玉葱 パセリ	
冬	23	金	鶏肉のマーマレード焼きと添え野菜 茶碗蒸し 大根のすまし汁	鶏肉 エビ 卵	米	キャベツ ほうれん草 人参 大根 人参 ほうれん草
24	土	お弁当の日 (給食はありません)				
26	月	チキンピラフ ひじきの煮物 ほうれん草のスープ	鶏肉 うす揚げ	米	玉葱 人参 グリンピース ひじき 人参 ほうれん草 玉葱 人参	
27	火	焼肉丼 春雨サラダ うす揚げの味噌汁	牛肉 ハム うす揚げ	米 春雨 胡麻	ほうれん草 人参 胡瓜 玉葱 人参 小松菜	
28	水	サンドイッチ	ハム 卵	パン	胡瓜	
29	木	休日(お休み)				
30	金	休日(お休み)				
31	土	休日(お休み)				

北海道の郷土料理

今月の見本はすみれ組さんです。どうぞご覧ください。