

🌸12月 給食献立表🌸

令和 2年

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	3才以上児 1人あたり 量	3才以上児 1人あたり 量
1	火	ごはん 鯖のごまみそ焼き マカロニサラダ 白菜のずまし汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ぶかし芋	・さば・淡色辛みそ ・ロースハム・普通牛乳	・精白米・砂糖・いりごま ・マカロニ ・マヨネーズ ・マンナウエファー ・さつまいも	・きゅうり・にんじん・レタス ・はくさい・青ねぎ	562kcal 1.8g	478kcal 1.3g
2	水	マーボー丼 ブロッコリーのマヨネーズ和え 柿	牛乳 りんご 牛乳 麩のラスク	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・片栗粉・マヨネーズ・お豆腐 ・無塩バター	・にんじん・にら・ブロッコリー ・コーン缶詰粒・かき・りんご	549kcal 1.8g	485kcal 1.5g
3	木	ごはん アジのムニエル 小松菜の卵とじ 大根とあげの味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 黒糖蒸しパン	・あじ・蒸しかまぼこ ・鶏卵・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・ビスコ ・ホットケーキミックス ・さつまいも・黒砂糖	・こまつな・にんじん・だいこん ・青ねぎ	557kcal 2.0g	458kcal 1.5g
4	金	ビビンバ丼 かぼちゃの甘煮 キャベツの味噌汁	牛乳 パナナ 牛乳 みかん	・牛もも肉・鶏卵 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・ごま油	・ほうれんそう・にんじん ・りょくとうもやし・トマト ・かぼちゃ・キャベツ ・カットわかめ・青ねぎ・パナナ ・みかん	605kcal 1.7g	513kcal 1.3g
5	土	牛乳 ロールパン		・普通牛乳	・ロールパン			
7	月	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 チーズトースト	・ぎんざけ・焼き竹輪 ・油揚げ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・砂糖 ・アンパンマンビスケット ・食パン	・切干しいたけ・にんじん ・ゆでなめこ・青ねぎ	577kcal 2.0g	506kcal 1.5g
8	火	ごはん 厚揚げの中華風煮 さつまいものサラダ 白菜とあげの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 たいやき	・生揚げ・ぶたひき肉 ・ロースハム・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・ビスコ ・マヨネーズ ・マンナウエファー	・たまねぎ・にんじん ・だけのご水煮缶詰・生しいたけ ・青ねぎ・しょうが・きゅうり ・はくさい	672kcal 1.9g	552kcal 1.5g
9	水	ボークカレー サワークラフト チーズ	牛乳 りんご 牛乳 カルピスの蒸しパン	・ぶたもも肉 ・プロセスチーズ ・普通牛乳・乳酸菌飲料	・精白米・じゃがいも ・カレーウ・砂糖 ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・キャベツ・りんご ・黄桃缶	633kcal 2.5g	527kcal 1.9g
10	木	ごはん ぶりの照り焼き 春雨のさつと煮 卵スープ	牛乳 ビスコ 牛乳 ぶかし芋	・ぶり・ぶたひき肉・鶏卵 ・木綿豆腐・蒸しかまぼこ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・ほろさめ ・ごま油・いりごま・ビスコ ・さつまいも	・にんじん・長ねぎ・しょうが ・たまねぎ・青ねぎ	575kcal 1.6g	472kcal 1.2g
11	金	ごはん エビフライ スパゲティサラダ 豚汁	牛乳 りんご 牛乳 簡単ピザ	・バナバイエビフライ ・ロースハム・ぶたもも肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・精白米・調合油 ・スパゲティ ・マヨネーズ・さといも ・ぎょうざの皮	・レタス・きゅうり・にんじん ・冷凍コーン・だいこん・ごぼう ・青ねぎ・りんご・トマトケチャップ ・たまねぎ	605kcal 1.9g	496kcal 1.4g
12	土	豚丼 チーズ	牛乳 ビスコ 牛乳 ぱりんこ	・ぶたもも肉 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・ビスコ	・たまねぎ・にんじん・青ねぎ ・しょうが		
14	月	ごはん 鮭のムニエル かぼちゃの甘煮 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 どうぶつビスケット	・ぎんざけ・木綿豆腐 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・砂糖・マンナウエファー ・どうぶつビスケット	・くりかぼちゃ・青ねぎ	572kcal 1.4g	479kcal 1.0g
15	火	ごはん 手作りハンバーグ がんもどきの煮物 麩としめじの味噌汁	牛乳 パナナ 牛乳 おはぎ	・合い挽きミンチ ・鶏卵・がんもどき ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・パン粉・砂糖 ・もち米・あずき	・たまねぎ・トマトケチャップ ・はくさい・にんじん・ぶなしめじ ・青ねぎ・パナナ	714kcal 1.8g	592kcal 1.3g
16	水	マーボー丼 キャベツの中華風サラダ パイン缶	牛乳 りんご 牛乳 大学芋	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・しらす干し ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・片栗粉・いりごま・ごま油 ・さつまいも	・にんじん・にら・キャベツ ・きゅうり・カットわかめ ・パインアップル缶詰・りんご	594kcal 2.0g	511kcal 1.6g
17	木	ごはん かわいいの煮付け ジャーマンポテト 厚揚げと大根の味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ジャムサンド	・ベーコン・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖・じゃがいも ・ビスコ・食パン	・たまねぎ・だいこん・カットわかめ ・青ねぎ・いちごジャム	548kcal 2.1g	453kcal 1.6g
18	金	じゃこ入りわかめごはん しゅうまい 鶏肉と里芋の煮物 麩とわかめの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 パナナ	・しらす干し ・わかめご飯の素 ・若鶏もも肉・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・さといも・砂糖 ・お子様せんべい	・にんじん・さやいんげん ・カットわかめ・青ねぎ・パナナ	584kcal 1.8g	517kcal 1.6g
19	土	牛乳 ロールパン		・普通牛乳	・ロールパン			
21	月	《冬至給食》ごはん 国産カボチャひき肉フライ いんげんとツナのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 かぼちゃのぶりん	・国産カボチャひき肉フライ ・まくら油漬缶詰 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・マヨネーズ ・アンパンマンビスケット	・さやいんげん・にんじん ・コーン缶詰粒・カットわかめ ・青ねぎ	515kcal 1.4g	474kcal 1.1g
22	火	ごはん すき焼き風煮物 小松菜ともやしのごま和え みかん	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ミレービスケット	・牛もも肉・焼き豆腐 ・普通牛乳	・精白米・麩・砂糖 ・ごま ・マンナウエファー ・ミレービスケット	・たまねぎ・ねぎ・こまつな ・りょくとうもやし ・みかん	519kcal 0.7g	447kcal 0.6g
23	水	ごはん 白身魚のトマト煮 ほうれん草のサラダ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 クラッカー	・たら・クリンピース ・蒸しかまぼこ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・いりごま・マヨネーズ ・クラッカー	・たまねぎ・トマトホール缶詰 ・にんじん・トマトケチャップ ・ほうれんそう・青ねぎ・りんご	539kcal 1.8g	452kcal 1.4g
24	木	《お誕生日・クリスマス給食》 赤飯 照り焼きチキン のり塩ポテト 蒸し人参 五目味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 フッシュドノエル サンタさんのケーキ	・あずき・若鶏もも肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・もち米・ごま塩 ・じゃがいも・ビスコ	・しょうが・あおのり・にんじん ・だいこん・ごぼう・こねぎ	598kcal 1.3g	447kcal 0.9g
25	金	ロールパン クリームシチュー チンゲン菜の和え物 みかん	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 源氏パイ	・若鶏もも肉・しらす干し ・普通牛乳	・ロールパン・じゃがいも ・アンパンマンビスケット ・げんじパイ	・たまねぎ・にんじん・冷凍コーン ・マッシュルーム水煮 ・チンゲンサイ・みかん	532kcal 2.3g	475kcal 1.7g
26	土	牛丼 チーズ	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ぱりんこ	・牛もも肉・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖 ・マンナウエファー ・ぱりんこ	・たまねぎ		
28	月	希望保育	牛乳 お子様せんべい 牛乳 雪の宿	・普通牛乳	・お子様せんべい ・雪の宿			

※おやつの上段が午前のおやつ、下段は午後のおやつです。(午前のおやつは3歳未満児のみ)
※圖で使用しているかまぼこ・ちくわ・ハム・ベーコンには卵を含まないものを使用しています。
※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。