

2020年

12月 給食献立表

3歳未満児・以上児

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
1 火	ロールパン スペイン風オムレツ キャベツのサラダ クリームシチュー	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 焼きそば	ヨーグルト・鶏卵・パルメザンチーズ 鶏ひき肉・プレスハム・鶏むね 普通牛乳・豚もも	車糖・ロールパン・じゃがいも・調合油 マヨネーズ・薄力粉・有塩バター 中華めん	バナナ・たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・にんじん・ブロッコリー ブラックマッパもやし・青ピーマン・あおのり
2 水	米飯 豚肉のカレー焼き キャベツのごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 ぶどうかん 牛乳 いちごのパパロア	普通牛乳・豚ヒレ・木綿豆腐・麦みそ ホイップクリーム	米・調合油・ごま・マヨネーズ いちごジャム	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・こねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり・はくさい・いちご
3 木	親子丼 きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ツナハン	普通牛乳・きな粉・鶏むね・鶏卵 油揚げ・麦みそ・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖・めし・車糖 ごま油・ごま・ホットケーキミックス マヨネーズ	たまねぎ・糸みつば・焼きのり・ごぼう にんじん・大根・カットわかめ
4 金	米飯 松風焼き けんちょう すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 鶏卵・木綿豆腐・油揚げ・きな粉	コーンフレーク・米・ごま・車糖・パン粉 食パン・有塩バター	こねぎ・たまねぎ・にんじん・大根・根深ねぎ えのきたけ・ぶなしめじ・わかめ
7 月	米飯 にら玉 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 さつまいも蒸しパン	普通牛乳・鶏卵・豚もも・ロースハム 木綿豆腐・麦みそ	米・車糖・調合油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・薄力粉・有塩バター さつまいも	バナナ・にら・たまねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・カットわかめ・ぶなしめじ
8 火	米飯 さばの塩焼き ジャーマンポテト みそ汁	牛乳 りんごゼリー 牛乳 フレンチトースト	普通牛乳・まさば・ベーコン・麦みそ 鶏卵	米・じゃがいも・調合油・食パン 有塩バター・車糖	寒天・りんご飲料・たまねぎ・大根 カットわかめ・ぶなしめじ
9 水	カツサンド ポテトサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・豚かたロース・ロースハム ベーコン・豚ばら	ビスケット・食パン・じゃがいも マヨネーズ・ビーフン・ごま油	きゅうり・スイートコーン・キャベツ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー・バナナ・こねぎ きくらげ
10 木	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き 厚揚げと小松菜の煮物 コンソメスープ	麦茶 フルーツ 牛乳 バナナケーキ	ゼラチン・普通牛乳・鶏もも・厚揚げ 鶏卵	米・車糖・薄力粉・マーガリン・車糖	いちご・りんご・こまつな・にんじん・キャベツ にんじん・たまねぎ・バナナ
11 金	カレーライス 和風サラダ わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・豚かたロース	ビスケット・米・調合油・じゃがいも・ごま	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ ブラックマッパもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・こねぎ・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご・バナナ キウイフルーツ・みかん缶詰
12 土	スパゲッティ・ミートソース もやしのサラダ 野菜スープ	麦茶 果物(りんご) 麦茶 おにぎり(しそわかめ)	牛ひき肉・ベーコン	マカロニ・スパゲッティ・マーガリン・米	りんご・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 グリーンピース・ブラックマッパもやし・にんじん 青ピーマン・キャベツ・カットわかめ
14 月	米飯 鶏肉のマーマレード焼き もやし中華和え ポトフ	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 ツナサンド	プロセスチーズ・鶏もも・ロースハム 混合ソーセージ・普通牛乳 まぐろ缶詰	米・マーマレード・ごま・ごま油 じゃがいも・食パン・マーガリン マヨネーズ	ブラックマッパもやし・きゅうり・にんじん にんじん・キャベツ・たまねぎ
15 火	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・しろさけ・牛もも・木綿豆腐 麦みそ	ロールパン・米・じゃがいも・調合油 車糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース カットわかめ
16 水	豚みそ丼 ポテトサラダ かきたま汁	牛乳 オレンジかん 牛乳 オニオンブレッド	普通牛乳・豚もも・麦みそ・鶏卵 ベーコン・プロセスチーズ	車糖・じゃがいも・マヨネーズ かたくり粉・ホットケーキミックス・調合油	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・こねぎ きゅうり・にんじん・スイートコーン・ほうれんそう
17 木	米飯 すき焼き風煮 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 杏仁豆腐	普通牛乳・牛もも・焼き豆腐・鶏卵 ロースハム・麦みそ・ゼラチン	コーンフレーク・米・調合油・車糖 普通はるさめ・ごま・焼きふ	はくさい・にんじん・生しいたけ・根深ねぎ きゅうり・たまねぎ・カットわかめ・みかん缶詰
18 金	米飯 鮭のポテマヨチーズ焼き キャベツとウィンナーのソテー 豆腐のスープ	牛乳 りんご 牛乳 ホットケーキ	普通牛乳・しろさけ・チーズブレッド ウィンナー・木綿豆腐・鶏卵	米・じゃがいも・かたくり粉・マヨネーズ 調合油・薄力粉・無塩バター・車糖 マーガリン	りんご・たまねぎ・にんじん・こねぎ・キャベツ ブラックマッパもやし・スイートコーン・こまつな マーガリン
19 土	肉うどん ナムル フルーツ(オレンジ)	麦茶 ビスケット 麦茶 おにぎり	牛もも	ビスケット・うどん・ごま・車糖・ごま油 米	たまねぎ・わかめ・ほうれんそう・にんじん ブラックマッパもやし・パレンシアオレンジ 塩昆布
21 月	米飯 さばの竜田揚げ コールスローサラダ みそ汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 りんごケーキ	普通牛乳・まさば・麦みそ・鶏卵	米・かたくり粉・調合油・ホットケーキミックス 車糖	パレンシアオレンジ・しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰・はくさい ほんしめじ・カットわかめ・りんご
22 火	米飯 牛肉のカラフル炒め レンコンのゴマサラダ コンソメスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 シュガートースト	普通牛乳・ゼラチン・牛もも	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま マヨネーズ・食パン・マーガリン グラニュー糖	みかん飲料・みかん缶詰・青ピーマン 黄ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ・れんこん にんじん・かいわれだいこん・キャベツ にんじん・ブロッコリー
23 水	米飯 豚の梅味噌焼き ほうれん草のごまあえ チンゲン菜のスープ	牛乳 麩ラスク 牛乳 カスタードプリン	普通牛乳・豚もも・麦みそ・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ごま・マーガリン	たまねぎ・梅干し・ほうれんそう・にんじん チンゲンサイ
24 木	ピラフ 鶏肉のから揚げ チップスサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 バナナ 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・鶏もも・絹ごし豆腐・鶏卵	米・調合油・かたくり粉・ポテトチップス 車糖・薄力粉・有塩バター	バナナ・にんじん・たまねぎ・スイートコーン グリーンピース・しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ・ほんしめじ みかん缶詰・キウイフルーツ
25 金	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ もやしのスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 スノーボール	ヨーグルト・牛もも・鶏卵・普通牛乳	車糖・米・じゃがいも・調合油・薄力粉 砂糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・トマト・スイートコーン缶詰 ブラックマッパもやし・にら
26 土	きつねうどん カレー風味のジャーマンポテト フルーツ(バナナ)	麦茶 オレンジゼリー 麦茶 ゆかりおにぎり	ゼラチン・油揚げ・ベーコン	うどん・車糖・じゃがいも・調合油・米	みかん飲料・こねぎ・ほうれんそう・たまねぎ バナナ・しそ
28 月	お弁当の日(希望保育)	麦茶 フルーツ フルーチェ	ゼラチン・普通牛乳		いちご

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
543 kcal	20.2 g	20.1 g	265 mg	1.5 mg	222 μg	0.32 mg	0.44 mg	34 mg	3.5 g	2.1 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。