

12月 給食献立表

2020年

3歳児以上

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	(その他の食品)
1	火	五分つきごはん ぎせい豆腐 じゃが芋の味噌煮 もやしの和え物 キャベツとわかめ の味噌汁	青のりおはぎ 甘草いりこ フルーツ（リンゴ） 牛乳	豚ひき肉 絹ごし豆腐 麦みそ・こしあん 煮干し・普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも・ごま・米	たまねぎ・にんじん・にら 乾いたけ・ほうれんそう だいずもやし・しょうが キャベツ・わかめ えのきたけ・あおのり りんご	食塩 こいくちしょうゆ
2	水	ねぎごはん たらの磯辺焼き 里芋の土佐煮 華風和え なすの味噌汁	田舎団子 高野豆腐ス ティック フルーツ（みかん） 牛乳	油揚げ・まだら かつお削り節 しらす干し・麦みそ 凍り豆腐・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・さといも 調合油・車糖 緑豆はるさめ ごま油・上新粉 さつまいも グラニュー糖	根深ねぎ・にんじん あおのり・にんじん キャベツ・きゅうり・なす たまねぎ・ほうれんそう 干しぶどう・温州みかん	食塩 こいくちしょうゆ 殺物酢
3	木	五分つきごはん 鶏のみそ煮 れんこんの金平 ほうれん草のり 和え すまし汁	おからもち 干し芋 フルーツ（バナナ） 牛乳	鶏もも・麦みそ おから・豆乳 普通牛乳	米・車糖・調合油 かたくり粉・ごま油 さつまいも	れんこん・ほうれんそう にんじん・キャベツ 焼きのり・にんじん えのきたけ・根深ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
4	金	ふりかけごはん 高野豆腐の煮物 さつまいもブルー ン煮 和風サラダ 白菜と豚肉の味噌 汁	おでん のり塩ごぼう フルーツ（みかん） 牛乳	豚ひき肉 鶏もも・麦みそ 生揚げ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・車糖・調合油 かたくり粉・ごま油 さつまいも	ブルーン・レモン にんじん・きゅうり キャベツ・はくさい 根深ねぎ・大根・しょうが ごぼう・あおのり 温州みかん	食塩 こいくちしょうゆ 殺物酢
5	土	五分つきごはん 豚肉味噌いため ごぼうの胡麻和え 小松菜のおひたし 豆腐のおつゆ	けんさん焼き 大豆の茶巾 フルーツ（バナナ） 牛乳	豚もも・麦みそ かつお削り節 絹ごし豆腐・だいず 普通牛乳	米・車糖・調合油 ごま・ごま油・米	ごぼう・ごまつな にんじん・キャベツ ほうれんそう・たまねぎ しょうが・ブルー バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩
7	月	海苔の佃煮ご飯 かじきのごまやき 大根の金平 わかめの和え物 なめこ汁	きなこおはぎ じゃがいも豆腐 の清汁 フルーツ（リンゴ） 牛乳	めかじき・麦みそ ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐・きな粉 豆乳・普通牛乳	米・車糖・ごま ごま油・米・車糖 じゃがいも かたくり粉	焼きのり・大根・にんじん 青ピーマン・キャベツ きゅうり・わかめ・なめこ 根深ねぎ・にんじん ほうれんそう・りんご	こいくちしょうゆ 食塩・殺物酢
8	火	五分つきごはん 味噌豆腐 さつまいもの甘煮 即席つけ 春雨のおつゆ	おにぎり じゃこのカリカリ り フルーツ（みかん） 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉・麦みそ ちりめんじゃこ じゃこ・普通牛乳	米・車糖 さつまいも・ごま油 普通はるさめ・米 車糖・ごま	こねぎ・レモン・キャベツ にんじん・きゅうり ほうれんそう・ブルー あおのり・温州みかん	清酒・本みりん 食塩 こいくちしょうゆ
9	水	れんこんごはん 鶏の野菜焼き 金時豆 搾三絲 吉野汁	やきいも 人参チップス フルーツ（バナナ） 牛乳	油揚げ ちりめんじゃこ 鶏もも・うずら豆 生揚げ・普通牛乳	米・ごま油・ごま 調合油・車糖 緑豆はるさめ さといも・かたくり粉 さつまいも	れんこん・青ピーマン にんじん・きゅうり キャベツ・乾いたけ 根深ねぎ・にんじん バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・殺物酢
10	木	五分つきごはん サバのみそ煮 里芋のきのこあん ねばねば和え けんちん汁	ごはんせんべい （みどり） きゅうり漬け フルーツ（みかん） 牛乳	まさば・麦みそ 豚ひき肉 挽きわり納豆 鶏もも・絹ごし豆腐 しらす干し 普通牛乳	米・車糖・さといも ごま・調合油	しょうが・えのきたけ まいたけ・にんじん ごまつな・キャベツ・大根 ごぼう・根深ねぎ あおのり・きゅうり ま昆布・温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩・殺物酢
11	金	なめたけごはん 蒸し豆腐 ごぼうの味噌煮 切り干し大根の炒 り煮 きのこ汁	だまこ汁 じゃがいもス ティック フルーツ（バナナ） 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉・麦みそ 油揚げ・鶏もも 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・ごま油 調合油・じゃがいも 上新粉	えのきたけ・根深ねぎ しょうが・根みつば ごぼう・切干しいんご にんじん・青ピーマン たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう・はんしめじ バナナ	こいくちしょうゆ 殺物酢・食塩
12	土	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き おか粉ふきいも 小松菜のり和え さつまいもの味噌 汁	白玉すいとん 餃子スティック フルーツ（バナナ） 牛乳	豚もも・かつお節 麦みそ 絹ごし豆腐・鶏もも きな粉・普通牛乳	米・調合油 じゃがいも さつまいも・白玉粉 ぎょうざの皮・車糖	しょうが・ごまつな にんじん・キャベツ 焼きのり・えのきたけ わかめ・はくさい たまねぎ・ふなしめじ にんじん・ほうれんそう バナナ	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩
14	月	納豆ごはん 赤魚のごまみそ煮 大根と油揚げの煮 物 春雨のひじき和え きのこのとろみ汁	ぼったら焼き さつまいもス ティック フルーツ（リンゴ） 牛乳	糸引き納豆 しらす干し あこうだい・麦みそ 油揚げ 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・車糖・ごま 緑豆はるさめ ごま油・かたくり粉 上新粉・黒砂糖 さつまいも	こねぎ・根深ねぎ しょうが・大根 ほしひじき・きゅうり キャベツ・にんじん 生しいたけ・ふなしめじ なめこ・ゆず・りんご	こいくちしょうゆ 殺物酢・食塩
23	水	ケチャップライス 鶏のカレー焼き ポテトツリー れんこんの蒸揚げ 春雨とわかめのお つゆ	米粉ケーキ さつまいもス ティック 牛乳	鶏もも・豆乳 クリーム・普通牛乳	米・調合油 じゃがいも さつまいも・車糖 普通はるさめ・米粉 なたね油・車糖 グラニュー糖 かたくり粉	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ズッキーナ あおのり・レモン・トマト ブロッコリー 日本かぼちゃ・れんこん わかめ・根深ねぎ いちご	ケチャップ・食塩 カレー粉 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
791 kcal	25.3 g	17.3 g	268 mg	3.4 mg	224 μg	0.60 mg	0.39 mg	45 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。