



12月給食献立表



2020年

日	曜	屋 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	ディスプレイ
1	火	米飯 さばのみぞれ煮 ブロッコリーの胡麻和え ふとなめこの味噌汁 りんご	牛乳 玉ねぎチーズクラッカー	まさば・甘みそ・普通牛乳 パルメザンチーズ・鶏卵	米・薄力粉・なたね油・車糖・ごま 焼きふ・おけい・ミックス・無塩バター オリーブ油	大根・ブロッコリー・たまねぎ なめこ・りんご	幼児
2	水	ライスグラタン 野菜サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏むね・低脂肪牛乳 プロセスチーズ・スキムミルク	じゃがいも・有塩バター・薄力粉・米 なたね油・車糖	たまねぎ・にんじん・レタス チンゲンサイ・りんご・トマト きゅうり・バナナ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・ネクタリン	おひさま
3	木	米飯 わかさぎのフライ ブロッコリーとチーズのサラダ 卵の味噌汁	牛乳 きな粉クッキー まるごと小魚	わかさぎ・鶏卵・プロセスチーズ 油揚げ・甘みそ・普通牛乳・きな粉 片口いわし	米・薄力粉・パン粉・なたね油・車糖 無塩バター	ブロッコリー・にんじん	幼児
4	金	米飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ きのこの味噌汁	牛乳 チーズケーキ	鶏もも・ロースハム・甘みそ 普通牛乳・クリームチーズ・鶏卵 スキムミルク	米・じゃがいも・マヨネーズ・車糖 薄力粉	しょうが・きゅうり・乾しいたけ えのきだけ・ぶなしめじ・たまねぎ レモン・にんじん・なめこ	幼児
5	土	中華どんぶり もやしと胡麻和え 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 野菜スティック	豚かた・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・ごま油 ごま・車糖・ビスケット	はくさい・だいずもやし・生しいたけ にんじん・たけのこ・りよくとうもろやし きゅうり・たまねぎ・生わかめ	幼児
7	月	米飯 鯖のカレームニエル 野菜サラダ ほうれん草のポターージュ みかん	牛乳 お好み焼き	さわら・低脂肪牛乳・スキムミルク 普通牛乳・豚かた・鶏卵・かつお節	米・有塩バター・薄力粉・車糖 なたね油・かたくり粉・ながいも	レタス・きゅうり・トマト・ほうれんそう 温州みかん・キャベツ・あおのり	幼児
8	火	米飯 豚 小松菜と焼き海苔のサラダ えのきとわかめのすまし汁	牛乳 メロンパンクッキー	豚ロース・普通牛乳・鶏卵	米・かたくり粉・なたね油・車糖 ごま油・焼きふ・おけい・ミックス	しょうが・たまねぎ・生しいたけ 青ピーマン・たけのこ・こまつな りよくとうもろやし・えのきだけ 生わかめ・にんじん・焼きのり	幼児
9	水	米飯 肉じゃが 小松菜の白和え きのこの味噌汁	牛乳 さつま芋スコーン	豚もも・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 鶏卵・ヨーグルト・スキムミルク	米・じゃがいも・車糖・なたね油・ごま さつまいも・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・こまつな・なめこ えのきだけ・ぶなしめじ・乾しいたけ	なきさ
10	木	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきと大豆の煮物 そうめんのすまし汁	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	べにざけ・甘みそ・だいず・焼き竹輪 普通牛乳・ヨーグルト	米・車糖・なたね油 そうめん・ひやむぎ ブルーベリージャム・ビスケット	キャベツ・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・干しひじき	幼児
11	金	お味噌汁・パスタ れんこんサラダ エノキのスープ りんご	牛乳 じゃこトースト	豚ひき肉・牛ひき肉・まぐろ缶詰 普通牛乳・しらす干し パルメザンチーズ	マヨネーズ・有塩バター オリーブ油・マヨネーズ・食パン マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・セロリー トマト缶詰・れんこん・きゅうり にんにく・キャベツ・えのきだけ りんご・あおのり	幼児
12	土	カレーライス 豆腐サラダ バナナ	牛乳 野菜スナック	豚もも・木綿豆腐・普通牛乳	米・じゃがいも・かたくり粉 車糖・コーンスナック・なたね油	たまねぎ・にんじん・きゅうり ほうれんそう・バナナ	幼児
14	月	米飯 ぶりの照り焼き きゅうりとワサビの酢の物 さつま芋とかぼちゃの味噌汁 みかん	牛乳 グリーンホットケーキ	ぶり・しらす干し・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・車糖・さつまいも・おけい・ミックス 有塩バター・メープルシロップ	しょうが・きゅうり・わかめ たまねぎ・温州みかん・ほうれんそう 西洋かぼちゃ	幼児
15	火	お弁当	ポップコーン	普通牛乳	ポップコーン		
16	水	米飯 筑前煮 ひじきとほうれん草の納豆和え 豆腐とニラの味噌汁	牛乳 心のラスク	鶏もも・焼き竹輪・挽きわり納豆 しらす干し・かつお節・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳・クリーム	米・車糖・なたね油・かたくり粉 焼きふ・有塩バター	ごぼう・にんじん・たけのこ 生しいたけ・れんこん・ほうれんそう ほしひじき・にら・たまねぎ グリーンピース	おひさま
17	木	鶏とひじきの混ぜご飯 鯖のチーズパン粉焼き 春雨の酢の物 えのきとわかめのすまし汁	牛乳 もちもちチーズパン	鶏ひき肉・焼き竹輪・まさば パルメザンチーズ・普通牛乳	米・なたね油・パン粉・ごま・車糖 普通はるさめ・焼きふ・白玉粉	にんじん・生しいたけ・ごぼう さやいんげん・しょうが・きゅうり にんじん・えのきだけ・たまねぎ 生わかめ	幼児
18	金	味噌ラーメン もやしときゅうりの胡麻和え レバーの甘辛和え りんご	お茶 そぼろおにぎり	豚もも・甘みそ・鶏肝臓・鶏ひき肉	中華めん・ごま油・有塩バター・ごま 車糖・かたくり粉・なたね油・米	りよくとうもろやし・スイート ほうれんそう・きゅうり・りんご グリーンピース・にんじん	幼児
19	土	牛丼 白菜としらすの酢の物 ほうれん草と厚揚げの味噌汁	牛乳 ポテトチップ	牛かた・しらす干し・生揚げ・甘みそ 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ポテトチップス	たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれんそう	幼児
21	月	米飯 鮭のゴマフライ レンコンのカレー炒め 小松菜の味噌汁	牛乳 チーズ巻き	べにざけ・鶏卵・甘みそ・ベーコン 油揚げ・普通牛乳・プロセスチーズ	米・薄力粉・パン粉・ごま・車糖 なたね油・しゅうまいの皮	れんこん・たまねぎ・にんじん スイート・こまつな・青ピーマン	幼児
22	火	赤飯 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ ぶた汁 みかん	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・ロースハム・豚もも 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 おやつクリーム	米・パン粉・なたね油・普通はるさめ マヨネーズ・おけい・ミックス・車糖 マーガリン	たまねぎ・きゅうり・にんじん りよくとうもろやし・温州みかん 大根・ごぼう・はくさい・りんご	幼児
23	水	米飯 鶏の甘辛和え 切り干し大根と昆布の煮物 さつま汁	牛乳 フルーツポンチ	鶏もも・豚もも・甘みそ・木綿豆腐 普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごま油 さつまいも	刻み昆布・切干しだいこん にんじん・ごぼう・たまねぎ・バナナ ブロッコリー・りんご・みかん缶詰 パインアップル缶詰	なきさ
24	木	米飯 鯖の竜田揚げ 鶏レバーの味噌煮 かきたま汁 カルシウムふりかけ	牛乳 バナナケーキ	さわら・鶏肝臓・鶏卵・煮干し かつお削り節・普通牛乳 おやつクリーム・赤みそ	米・かたくり粉・なたね油・薄力粉 焼きふ・車糖・無塩バター・ごま油	しょうが・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・あおのり・塩昆布 生しいたけ・バナナ・れんこん ごぼう	幼児
25	金	えびピラフ 手羽先のから揚げ 彩りサラダ 白菜のクリームスープ りんご	牛乳 クリスマスケーキ	しばえび・鶏手羽・プロセスチーズ ロースハム・普通牛乳・スキムミルク ベーコン・鶏卵・おやつクリーム	米・有塩バター・かたくり粉・車糖 なたね油・薄力粉・おけい・ミックス マーガリン・無塩バター・粉糖 ミルクチョコレート	たまねぎ・青ピーマン・しょうが ブロッコリー・きゅうり・はくさい にんじん・りんご	幼児
26	土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 ほうれん草と人参のしらす和え ふとなめこの味噌汁	牛乳 ごぼうチップ	豚かた・しらす干し・甘みそ 普通牛乳	米・なたね油・車糖・焼きふ 小麦粉あられ	にんじん・ほうれんそう・なめこ たまねぎ	幼児
28	月	米飯 鮭の照り焼き 揚げポテトサラダ ぶた汁	牛乳 マカロニきな粉	べにざけ・ロースハム・豚もも 油揚げ・甘みそ・普通牛乳・きな粉	米・じゃがいも・マヨネーズ マヨネーズ・車糖・なたね油	にんじん・きゅうり・大根・ごぼう りよくとうもろやし・はくさい	幼児
4	月	米飯 鯖の味噌煮 ちくわの酢の物 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	まさば・甘みそ・焼き竹輪・生揚げ 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳 鶏卵・低脂肪牛乳・スキムミルク	米・車糖・おけい・ミックス	しょうが・きゅうり・わかめ・大根 たまねぎ・れんこん・ぶなしめじ にんじん・ごぼう・西洋かぼちゃ	幼児
5	火	バターライス ビーフシチュー 彩りサラダ ゆで卵 りんご	牛乳 フレンチトースト	牛かた・プロセスチーズ・ロースハム 鶏卵・普通牛乳・低脂肪牛乳	米・有塩バター・じゃがいも なたね油・かたくり粉・車糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー にんじん・きゅうり・りんご	おひさま
6	水	米飯 シュウマイ もやしと胡麻和え トマトと卵の中華スープ	牛乳 胡麻クッキー まるごと小魚	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 片口いわし	米・ごま油・かたくり粉 しゅうまいの皮・ごま・車糖・薄力粉 無塩バター	しょうが・はくさい・乾しいたけ ほうれんそう・りよくとうもろやし にんじん・トマト・たまねぎ・にら きゅうり	幼児

※献立は都合により、変更することがあります。
 ※延長保育のおやつは基本は市販のおやつを使用しています。