



# 令和2年度 12月

# 予定(実施)献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	イカピラフ わかめスープ バナナ	牛乳 フライドポテト	米、 フライドポテト、油	牛乳、絹ごし豆腐、 いか、ベーコン	玉ねぎ、人参、白菜、 グリーンピース、わかめ、 バナナ	牛乳 菓子
2	水	パン 鶏肉のみそソース焼き 和風キャベツ きのこのスープ	牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	ホワイトロール、 米、和風ドレッシング、 ごま油	牛乳、鶏肉、みそ	キャベツ、もやし、 玉ねぎ、人参、 しめじ、えのき、 しそふりかけ、 土生姜	牛乳 オレンジ
3	木	鮭寿司 相性汁 みかん	牛乳 バナナケーキ	米、小麦粉、 バター、油	牛乳、絹ごし豆腐、 中塩鮭、鶏肉、 みそ、刻みのり	大根、 糸こんにゃく、 コーン缶、きゅうり、 人参、葉ねぎ、 バナナ、みかん	牛乳 菓子
4	金	ごはん チャプチェ 中華スープ オレンジ	牛乳 菓子	米、春雨、ごま、 ごま油	牛乳、豚肉、 絹ごし豆腐	玉ねぎ、 もやし、キャベツ、 人参、ピーマン、 オレンジ	牛乳 バナナ
5	土	とりのなば 金平煮 チーズ	牛乳 菓子	ゆでうどん、 じゃが芋、 片栗粉、 油	牛乳、豚肉、 鶏肉、チーズ	白菜、人参、 れんこん、 ささがきごぼう、 えのき、葉ねぎ、 三度豆、干しいたけ	牛乳 菓子
7	月	さつまいもご飯 ひじきの炒り煮 吉野汁 グレープフルーツ	牛乳 いちごクッキー	米、さつまいも、小麦粉、 さといも、バター、 片栗粉、油、 いちごジャム	牛乳、絹ごし豆腐、 鶏肉、豚肉、油揚げ	大根、人参、 葉ねぎ、干しいたけ、 干しいたけ、 グレープフルーツ	牛乳 菓子
8	火	ミートスパゲティ コールスローサラダ バナナ	牛乳 大学芋	さつまいも、 スパゲティ、 ざらめ糖、マヨドレ、 油	牛乳、牛ひき肉、 豚ひき肉	キャベツ、玉ねぎ、 ケチャップ、人参、 しめじ、コーン缶、 グリーンピース、 バナナ	牛乳 菓子
9	水	パン 汁ピーフン かぼちゃのサラダ	牛乳 菓子	NEGベジロール、 ピーフン、 マヨドレ、 片栗粉、油	牛乳、豚肉、 ベーコン	かぼちゃ、もやし、 キャベツ、人参、 玉ねぎ、きゅうり、 葉ねぎ、干しいたけ	牛乳 バナナ
10	木	ツナ昆布ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 きなこマカロニ	米、じゃが芋、 マカロニ、油、 片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、 豚ひき肉、ツナ、 厚揚げ、みそ、 きな粉、油揚げ	大根、玉ねぎ、 えのき、人参、 塩こんぶ、いんげん、 わかめ、オレンジ	牛乳 菓子
11	金	鶏ごぼうご飯 切干大根の炒め煮 みそ汁 バナナ	牛乳 菓子	米、じゃが芋、油	牛乳、みそ、 鶏ひき肉、 高野豆腐、 油揚げ	ささがきごぼう、 人参、土生姜、 干しいたけ、 切干大根、わかめ、 玉ねぎ、バナナ	牛乳 菓子
12	土	もやしラーメン ポテトとしめじのソテー チーズ	牛乳 菓子	ゆで中華めん、 じゃが芋、油、 マーガリン、 ごま油	牛乳、豚肉、 チーズ、ベーコン	もやし、白菜、 しめじ、人参、 葉ねぎ	牛乳 菓子
14	月	豚丼 小松菜の煮浸し バナナ	牛乳 コーントースト	米、食パン、 マヨドレ	牛乳、豚肉、 油揚げ	小松菜、玉ねぎ、 糸こんにゃく、 クリームコーン缶、 人参、葉ねぎ、 干しいたけ、 コーン缶、バナナ	牛乳 りんご
15	火	カレーラーメン 土佐酢和え バナナ	牛乳 さつまいもクッキー	ゆで中華めん、 カレー粉、 さつまいも、 小麦粉、バター、 ごま	牛乳、豚肉、 糸かつお	もやし、 キャベツ、玉ねぎ、 人参、葉ねぎ、 三度豆、わかめ、 バナナ	牛乳 菓子
16	水	パン クリームシチュー ツナサラダ	牛乳 菓子	NEG丸ロール、 シチュールウ、 じゃが芋、 鷹じそドレッシング	牛乳、鶏肉、ツナ	キャベツ、玉ねぎ、 人参、コーン缶	牛乳 バナナ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	チャーハン 野菜スープ グレープフルーツ	牛乳 菓子	米、油	牛乳、絹ごし豆腐、 豚肉、ベーコン	玉ねぎ、白菜、 もやし、人参、 コーン缶、ピーマン、 グリーンピース、 グレープフルーツ	牛乳 りんご
18	金	ごはん 豚肉と野菜の生姜焼き 田舎汁 みかん	牛乳 お好み焼き	お好み焼き粉、油、 とんかつソース、米	牛乳、豚肉、 絹ごし豆腐、 鶏肉、みそ、 糸かつお	玉ねぎ、葉ねぎ キャベツ、人参、 かぼちゃ、もやし、 ささがきごぼう、 ピーマン、土生姜、 みかん	牛乳 菓子
19	土	 <b>3・4・5歳 発表会</b> 					
		(0・1・2歳) ゆかりおにぎり 豚汁	牛乳 菓子	米、片栗粉、 油、ごま油、 じゃが芋	牛乳、豚肉、 みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、 白菜、葉ねぎ、 しそふりかけ	牛乳 菓子
21	月	ごはん さわらの塩焼き お浸し みそ汁	牛乳 お麩ラスク	米、バター、 麩	牛乳、さわら、 木綿豆腐、みそ、 きな粉、油揚げ	白菜、玉ねぎ、 人参、小松菜、 葉ねぎ、しめじ、 りんご	牛乳 菓子
22	火	あんかけうどん 五目煮 バナナ	牛乳 菓子	ゆでうどん、 片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豚肉、 水煮大豆、厚揚げ	白菜、大根、 人参、糸こんにゃく、 しめじ、えのき、 葉ねぎ、土生姜、 バナナ	牛乳 オレンジ
23	水	夕焼けごはん 星のコロッケ もみの木ハンバーグ ツナサラダ	牛乳 クリスマスゼリー	米、油、 青じそドレッシング、 片栗粉、馬鈴薯、 パン粉	牛乳、ツナ、 鶏肉、豚肉	クリームコーン缶、 キャベツ、パセリ粉 玉ねぎ、人参	牛乳 菓子
24	木	ごはん 酢豚 中華スープ	牛乳 菓子	米、油、 片栗粉	牛乳、豚肉、 絹ごし豆腐	人参、ほうれん草 ケチャップ、わかめ、 干しいたけ、もやし 人参、ピーマン、 玉ねぎ、土生姜	牛乳 菓子
25	金	ハヤシライス 炒めなます オレンジ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米、じゃが芋、 ホットケーキ粉、 油、ごま、 ハヤシルウ	牛乳、豚肉、 油揚げ	玉ねぎ、大根、 人参、れんこん、 かぼちゃ、 グリーンピース、 オレンジ	牛乳 りんご
26	土	クッパ 鶏肉と野菜のみそ炒め チーズ	牛乳 菓子	米、油、ごま、 ごま油	牛乳、鶏肉、 チーズ、みそ、 ゆば	もやし、白菜、 人参、玉ねぎ、 しめじ、えのき、 ピーマン、葉ねぎ、 わかめ	牛乳 菓子
28	月	鶏丼 マカロニサラダ バナナ	牛乳 菓子	米、マカロニ、 マヨドレ	牛乳、鶏肉、 ツナ、 油揚げ	玉ねぎ、 糸こんにゃく、 人参、きゅうり、 葉ねぎ、 干しいたけ、 バナナ	菓子 牛乳
29	火	<b>年末休み</b>					
30	水	<b>年末休み</b>					
31	木	<b>年末休み</b>					
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー	537 kcal	鉄	1.8 mg	
			たんぱく質	20.2 g	カルシウム	253 mg	
			脂質	18.9 g	ビタミンC	28 mg	
			塩分	2.3 g	食物繊維	3.5 g	

◎食材の都合により、献立等が変更になる場合があります。ご了承ください。  
◎ ( ) の中の果物は0歳児のみに なります。