

# 12月 給食献立表

令和2年

3歳未満児

日	曜	10時	昼食	3時	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	麦茶 フルーツ(オレンジ)	米飯 大根とかにかまのスープ 鶏肉のみそマヨ焼き チーズサラダ	牛乳 豆腐のキッシュ風	かに風味かまぼこ・鶏もも・麦みそ プロセスチーズ・普通牛乳 絹ごし豆腐・ベーコン	米・ごま・マヨネーズ・車輪 ネクターキックス・じゃがいも	パレンシアオレンジ・大根・にんじん チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・スイートコーン たまねぎ
2	水	乳酸菌飲料 フルーツ(パイン缶)	食パン(6枚切り) トマトクリームうどん ほうれん草のソテー コンソメスープ	牛乳 ひじきのおにぎり	乳酸菌飲料・ベーコン・普通牛乳 プロセスチーズ	食パン・うどん・食塩不使用バター じゃがいも・米	パインアップル缶詰・キャベツ・ブロッコリー トマト缶詰・ほうれん草・スイートコーン にんじん・たまねぎ・ほしひじき・えだまめ
3	木	麦茶 みかんヨーグルト	米飯 にらたまみそ汁 カレー風肉じゃが いんげんのごまマヨネーズ	ココア ジャムクッキー	ヨーグルト・鶏卵・麦みそ・豚もも 厚揚げ・普通牛乳	車輪・米・じゃがいも・調合油・ごま マヨネーズ・ネクターキックス いちごジャム	みかん缶詰・にら・にんじん・たまねぎ グリーンピース・さやいんげん
4	金	乳酸菌飲料 フルーツ(オレンジ)	米飯 里芋のみそ汁 鶏ささみのみぞれ煮 大豆の塩昆布マヨサラダ	牛乳 チーズスコーン	乳酸菌飲料・麦みそ・ささ身 だいたず水煮缶詰・普通牛乳 乳児用調製粉乳・プロセスチーズ	米・さといも・調合油・かたくり粉 マヨネーズ・ごま・薄力粉 ネクターキックス・食塩不使用バター 車輪	パレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん ごまつな・ほくさい・根菜ねぎ・大根 キャベツ・きゅうり・塩昆布
5	土	麦茶 せんべい	米飯 ふた汁 プリの照り焼き ほうれん草のチーズ納豆和え	牛乳 のり塩ポテト	さくらえび・豚もも・厚揚げ・麦みそ ぶり・挽きわり納豆・プロセスチーズ 普通牛乳	めし・ごま・米・さといも・ごま・ごま油 じゃがいも・かたくり粉 食塩不使用バター	大根・ごぼう・にんじん・ほうれん草 ブラックマツペもやし・あおのり
6	日	麦茶 ふかしいも	ロールパン ミネストローネ 鶏のママーレード焼き ひじきのマヨサラダ	ココア バナナマフィン	鶏もも・普通牛乳・鶏卵	さつまいも・ロールパン・ママーレード ごま・マヨネーズ・ネクターキックス	にんじん・キャベツ・たまねぎ・ほうれん草 トマト缶詰・しょうが・きゅうり・スイートコーン ほしひじき・バナナ
7	月	牛乳 フルーツ(リンゴ)	米飯 かぼちゃのみそ汁 すき焼き風煮 きゅうりとシラスの酢の物	牛乳 きな粉クリームサンド	普通牛乳・麦みそ・豚もも・焼き豆腐 しらす干し・きな粉	米・調合油・車輪・食パン	りんご・西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ ぶなめし・ほくさい・えのきたけ・根菜ねぎ チンゲンサイ・きゅうり・カットわかめ
8	火	麦茶 フルーツ(バナナ)	米飯 ほうれん草のスープ ミートボール さつまいもサラダ	ココア 小松菜のヨーグルトパンケーキ	ウイナーソーセージ・豚ひき肉 普通牛乳・ロースハム・ヨーグルト ヨーグルト	米・パン粉・かたくり粉・さつまいも マヨネーズ・ネクターキックス	バナナ・ほうれん草・ほうれん草・にんじん きゅうり・スイートコーン・ごまつな
9	水	麦茶 たまごボーロ	米飯 そぼろ納豆おにぎり みそ煮込みうどん 小松菜の卵とじ フルーツ(オレンジ)	牛乳 にらとコーンのお焼き	鶏卵・脱脂粉乳・豚ひき肉 挽きわり納豆・鶏もも・麦みそ ベーコン・普通牛乳・かつお節	かたくり粉・車輪・水あめ・米・ごま うどん・調合油・薄力粉	たまねぎ・にんじん・えだまめ・ごまつな パレンシアオレンジ・にら・スイートコーン
10	木	麦茶 フルーツ(パイン缶)	米飯 ふた汁 魚のコーンマヨ焼き 切り干し大根のごま和え	牛乳 もちもちかぼちゃ	豚もも・厚揚げ・麦みそ・まだら かつお節・普通牛乳	米・さといも・マヨネーズ・ごま・車輪 上新粉・調合油	パインアップル缶詰・大根・ごぼう にんじん・スイートコーン・切干しいんご ブロッコリー・西洋かぼちゃ
11	金	麦茶 バナナ	米飯 白菜のみそ汁 鶏肉のピザ焼き ほうれん草の白和え	牛乳 きな粉とごまのクッキー	油揚げ・麦みそ・鶏もも プロセスチーズ・木綿豆腐・普通牛乳 きな粉・鶏卵	米・ごま・車輪・薄力粉・調合油	バナナ・ほくさい・にんじん・乾しいたけ えのきたけ・青ピーマン・赤ピーマン ほうれん草
12	土	牛乳 せんべい	米飯 もやしのスープ ポテトコロッケ 野菜なます	のむヨーグルト ミルクもち	普通牛乳・麦みそ・牛ひき肉 豚ひき肉・鶏卵・ロースハム・油揚げ ヨーグルト・きな粉	めし・ごま・米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・調合油・ごま・車輪 かたくり粉・黒砂糖	りんご・西洋かぼちゃ・ほうれん草 にら・にんじん・たまねぎ・大根・きゅうり
13	日	麦茶 やきいも	豚丼 小松菜のみそ汁 クリームサラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 どら焼き	豚もも・木綿豆腐・麦みそ・ヨーグルト 普通牛乳・鶏卵・こしあん	さつまいも・米・調合油・車輪 マヨネーズ・ネクターキックス	たまねぎ・にんじん・ごまつな・根菜ねぎ キャベツ・きゅうり・スイートコーン パレンシアオレンジ
14	月	麦茶 フルーツヨーグルト	米飯 白菜のスープ カレイの西京焼き かぼちゃのクリーム煮	牛乳 きな粉ドーナツ	ヨーグルト・ベーコン・まがれい 麦みそ・普通牛乳・絹ごし豆腐 きな粉	米・車輪・食塩不使用バター・薄力粉 ネクターキックス・白玉粉・調合油	りんご・みかん缶詰・ほくさい・ぶなめし 西洋かぼちゃ・ほうれん草・たまねぎ
15	火	牛乳 フルーツ(もも缶)	米飯 じゃがいものみそ汁 揚げだし豆腐 春雨の酢の物	牛乳 ひじきのおにぎり	普通牛乳・麦みそ・木綿豆腐 ロースハム	米・じゃがいも・かたくり粉・調合油 普通はるさめ・ごま・車輪	もも缶詰・ぶなめし・にんじん・たまねぎ こねぎ・大根・きゅうり・スイートコーン ほしひじき・えだまめ
16	水	麦茶 せんべい	芋ご飯 厚揚げのみそ汁 塩焼きそば 納豆の磯和え	牛乳 ココアシリアルバー	さくらえび・厚揚げ・麦みそ・豚もも 挽きわり納豆・普通牛乳	めし・ごま・米・さつまいも・中華めし 調合油・コーンフレーク 食塩不使用バター・マッシュマロ	にんじん・みずな・たまねぎ・キャベツ ブラックマツペもやし・青ピーマン・こねぎ のりつかた煮
17	木	麦茶 フルーツ(バナナ)	食パン(6枚切り) カレースープ 豆腐バーグ ブロッコリーとコーンの炒めもの	ココア ホットケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳・ベーコン	食パン・じゃがいも・車輪・パン粉 調合油・食塩不使用バター ネクターキックス・メープルシロップ	バナナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・スイートコーン
18	金	麦茶 フルーツ(オレンジ)	米飯 貝たたくさんみそ汁 鶏肉の変わり焼き かぼちゃサラダ	牛乳 フレンチトースト	麦みそ・鶏もも・ロースハム プロセスチーズ・普通牛乳・鶏卵	米・さといも・マヨネーズ・食パン・車輪 食塩不使用バター	パレンシアオレンジ・大根・ごぼう・にんじん 西洋かぼちゃ・きゅうり
19	土	牛乳 フルーツ(リンゴ)	米飯 もずくスープ カラフル酢豚 白菜の昆布和え	牛乳 ごま団子	普通牛乳・鶏卵・豚もも	米・ごま・調合油・車輪・かたくり粉 しるこ・白玉粉・ごま	りんご・もずく・にんじん・チンゲンサイ えのきたけ・たけのこ・青ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・乾しいたけ・ほくさい きゅうり・塩昆布
20	日	麦茶 きなこマカロニ	ロールパン ビーフシチュー シーチキンサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 青菜と小エビのおにぎり	きな粉・豚もも・まぐろ缶詰・普通牛乳 干しえび	マカロニ・スパゲティ・車輪・ロールパン じゃがいも・マヨネーズ・米・ごま	にんじん・たまねぎ・れんこん・ブロッコリー きゅうり・キャベツ・トマト・赤ピーマン バナナ・ごまつな
21	月	牛乳 フルーツ(みかん)	米飯 貝汁 白身魚の梅焼き 金平ごぼう	牛乳 ふわふわお好み焼き	普通牛乳・だいたず水煮缶詰・麦みそ さわら・豚ひき肉・鶏卵・かつお節煎餅	米・さといも・車輪・ごま油・ごま やまといも・薄力粉・調合油 マヨネーズ	温州みかん・にんじん・大根・梅干し ごぼう・キャベツ
22	火	のむヨーグルト せんべい	米飯 チンゲンサイのみそ汁 高野豆腐の肉巻き 野菜のみそチーズ和え	牛乳 ココアプリン	ヨーグルト・さくらえび・油揚げ・麦みそ 高野豆腐・豚もも・クリームチーズ 普通牛乳・ゼラチン	めし・ごま・米・車輪	チンゲンサイ・乾しいたけ・えのきたけ にんじん・ブロッコリー・西洋かぼちゃ
23	水	牛乳 粉ふきいも	食パン(6枚切り) ナポリタン かぼちゃスープ りんごヨーグルト	牛乳 そぼろ納豆おにぎり	普通牛乳・ベーコン・ヨーグルト 豚ひき肉・挽きわり納豆	じゃがいも・食パン・マカロニ・スパゲティ 食塩不使用バター・米・ごま	あおのり・たまねぎ・にんじん・ぶなめし 青ピーマン・スイートコーン・西洋かぼちゃ ほうれん草・りんご
24	木	麦茶 フルーツ(オレンジ)	米飯 のり汁 鶏肉から揚げ 小魚サラダ	牛乳 ハムとチーズのパンケーキ	木綿豆腐・鶏もも・しらす干し プロセスチーズ・普通牛乳 ロースハム・鶏卵	米・かたくり粉・調合油・マヨネーズ ネクターキックス	パレンシアオレンジ・あおのり・にんじん しょうが・キャベツ・きゅうり・赤ピーマン
25	金	麦茶 フルーツ(バナナ)	米飯 にゅうめん キャベツと厚揚げのみそ炒め ポテトサラダ	牛乳 わらびもち	豚もも・厚揚げ・麦みそ・ロースハム 普通牛乳・きな粉	米・そうめん・ひやむぎ・調合油・車輪 じゃがいも・マヨネーズ・かたくり粉 黒蜜	バナナ・たまねぎ・乾しいたけ・にんじん キャベツ・きゅうり・スイートコーン
26	土	麦茶 フルーツ(パイン缶)	米飯 肉団子スープ 鮭の塩焼き パンパシージャサラダ	牛乳 カレーチーズラスク	鶏つくね・しらす・ささ身・麦みそ 普通牛乳・パルメザンチーズ	米・普通はるさめ・ごま油・車輪・ごま 食パン・マヨネーズ	パインアップル缶詰・にら・ごまつな にんじん・きゅうり・キャベツ
27	日	麦茶 ウエハース	中華丼 ひじき煮 中華風コンソープ フルーツ(オレンジ)	ココア ヨーグルトゼリー苺ソース	豚もも・うずら卵水煮缶詰 煮しかまぼこ・油揚げ・だいたず・鶏卵 普通牛乳・ヨーグルト・ゼラチン	ウエハース・米・調合油・かたくり粉 車輪・いちごジャム	ほくさい・にんじん・きくらげ・乾しいたけ ほしひじき・グリーンピース・チンゲンサイ たまねぎ・スイートコーン・パレンシアオレンジ りんご・なめこ・にんじん・赤ピーマン きゅうり・スイートコーン・ごまつな
28	月	牛乳 フルーツ(リンゴ)	米飯 なめこのみそ汁 鶏の照り焼き ココロサラダ	牛乳 小松菜とじゃこのお焼き	普通牛乳・木綿豆腐・麦みそ・鶏もも ロースハム・しらす干し	米・調合油・さつまいも・ごま・薄力粉	りんご・スイートコーン・ごまつな
29	火	麦茶 フルーツ(もも缶)	米飯 かぼちゃのみそ汁 豚肉のみぞれ煮 ひじきサラダ	牛乳 黒糖くるみ蒸しパン	麦みそ・豚もも・まぐろ缶詰 ヨーグルト・普通牛乳・鶏卵	米・車輪・マヨネーズ・ネクターキックス 黒砂糖・くるみ	もも缶詰・西洋かぼちゃ・にんじん たまねぎ・カットわかめ・大根・れんこん 根菜ねぎ・ほしひじき・きゅうり・スイートコーン
30	水	麦茶 たまごボーロ	チキンカレー ミルクポトフ ブロッコリーのおかか和え	牛乳 焼きバナナのヨーグルトかけ	鶏卵・脱脂粉乳・鶏もも ウイナーソーセージ・普通牛乳 かつお節煎餅・ヨーグルト	かたくり粉・車輪・水あめ・米・調合油 じゃがいも・食塩不使用バター コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・キャベツ・きゅうり・バナナ コーンフレーク
31	木	麦茶 フルーツ(オレンジ)	ピザトースト コーンスープ 魚のパン粉焼き れんこんサラダ	牛乳 チーズおおか焼きおにぎり	ロースハム・プロセスチーズ・まだら 普通牛乳・かつお節	食パン・食塩不使用バター・パン粉 ごま・マヨネーズ・米・ごま	パレンシアオレンジ・青ピーマン・スイートコーン スイートコーン・たまねぎ・にんじん ほうれん草・パセリ・れんこん・えだまめ ほしひじき

## ☆ 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
510 kcal	20.0 g	14.2 g	238 mg	2.0 mg	220 µgRAE	0.32 mg	0.37 mg	32 mg