

12月 給食献立表

2020年

3歳児以上

日 曜	昼 食	15時おやつ	18時おやつ	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	五目ごはん 白身魚の甘酢あんかけ わかめと人参のごまサラダ けんちん汁 りんご	たぬきおにぎり 麦茶	ふかしさつまいも	だいず・鶏もも・ホキ・木綿豆腐 油揚げ	米・車麴・かたくり粉・調合油・さといも 薄力粉 さつまいも	にんじん・えだまめ・みつしし昆布 たまねぎ・葉ねぎ・きゅうり・にんじん カットわかめ・ごぼう・大根・りんご・あおさ
2 水	ごはん レンコンつくねの和風あんかけ 小松菜ともやしのごま和え 卵にゅうめん パナナ	バジルチーストースト 牛乳	わかめおにぎり	鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳 パルメザンチーズ	米・パン粉・車麴・かたくり粉・ごま 手延そうめん・ひやむぎ・食パン オリーブ油	れんこん・たまねぎ・葉ねぎ・ごまつな にんじん・りょくとうもやし・バナナ わかめ
3 木	ごはん さばのみそ煮 オムレツ 切干大根と人参のサラダ 豆腐とえのきのすまし汁 みかん	きつねうどん 麦茶	パン	まさば・赤色辛みそ・鶏卵・普通牛乳 ソフト豆腐・油揚げ	米・車麴・ごま油・うどん パン	にんじん・切干しだいこん・にんじん きゅうり・えのきたけ・葉ねぎ・温州みかん
4 金	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 白菜とコーンのスープ ミニゼリー	手作りカレー(マ・ム) 牛乳	ゆかりおにぎり	豚もも・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・車麴・緑豆はるさめ ゼリー・薄力粉・かたくり粉・調合油	青ピーマン・たまねぎ・だけのこ・きゅうり にんじん・はくさい・トマト缶詰 ゆかり
7 月	ごはん ささみフライ ブロッコリー ひじき煮 ほうれん草のかきたま汁 りんご	黒糖きな粉かりんとう 牛乳	塩昆布おにぎり	ささ身・鶏卵・油揚げ・だいず・きな粉 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・車麴・かたくり粉・うどん 黒砂糖	ブロッコリー・ほしひじき・にんじん マヨネーズ・ほうれん草・たまねぎ・りんご 塩昆布
8 火	ごはん ハッシュドポーク キャベツとコーンのサラダ ゆでたまご オレンジ	ひじきおにぎり 麦茶	パン	豚もも・普通牛乳・おろし・鶏卵 油揚げ	米・車麴 パン	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・トマト缶詰 パレンシアオレンジ・ほしひじき
9 水	ピザパン かぼちゃ煮 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	ピザトースト 牛乳	ふかしさつまいも	鶏ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ ソフト豆腐・ウインナー プロセスチーズ・普通牛乳	米・ごま油・車麴・ごま・食パン さつまいも	たまねぎ・りょくとうもやし・にんじん はくさい・葉ねぎ・パレンシアオレンジ キャベツ・バナナ・青ピーマン
10 木	ごはん カレー肉じゃが スパゲティサラダ 白菜のみそ汁 オレンジ	そばめし 麦茶	パン	鶏もも・プレスハム・淡色辛みそ 鶏ひき肉	米・じゃがいも・車麴・スパゲティ マヨネーズ・無し中華めん・調合油 パン	にんじん・たまねぎ・えだまめ・きゅうり マヨネーズ・無し中華めん・調合油 パン
11 金	ごはん 麻婆豆腐 ささみとキャベツのごまサラダ フンドースープ りんご	マドレーヌ 牛乳	青のりおにぎり	木綿豆腐・鶏ひき肉・赤色辛みそ ささ身・鶏卵・普通牛乳	米・車麴・ごま油・ごま・ぎょうざの皮 薄力粉・無塩バター	たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・カットわかめ・りんご・レモン あおさ
12 土	他人丼 キャベツとちくわの和えもの さつまいものみそ汁 オレンジ	スノーボール 牛乳	せんべい	豚もも・鶏卵・焼き竹輪・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車麴・さつまいも・薄力粉・調合油 マヨネーズ	たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ・にんじん パレンシアオレンジ
14 月	ごはん 和風ハンバーグきのこソース 切り干し大根の煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁 バナナ	かきたまうどん 麦茶	せんべい	鶏ひき肉・普通牛乳・鶏卵・油揚げ 淡色辛みそ	米・パン粉・車麴・うどん せんべい	ほしひじき・たまねぎ・えのきたけ・葉ねぎ 切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ ごまつな・バナナ
15 火	ごはん あじのゴマ照り焼き ブロッコリー 五目大豆 かぼちゃのみそ汁 りんご	お好み焼き 牛乳	ゆかりおにぎり	まあじ・だいず・淡色辛みそ 鶏ひき肉・鶏卵・かつお削り節 普通牛乳	米・ごま・車麴・薄力粉・調合油 マヨネーズ	ブロッコリー・にんじん・大根 昆布・西洋かぼちゃ・たまねぎ・ゆかり 葉ねぎ・りんご・キャベツ・あおのり
16 水	チキンライス 鶏肉のから揚げ ブロッコリー ポテトサラダ ミネストローネ ミルクプリン寒ソース	クリスマスケーキ 牛乳	パン	鶏もも・プレスハム・普通牛乳 ゼラチン・鶏卵・クリーム	米・かたくり粉・調合油・マヨネーズ じゃがいも・マヨネーズ・マカロニ 車麴・いちごジャム・薄力粉 無塩バター パン	たまねぎ・えだまめ・トマト缶詰 しょうが・ブロッコリー・にんじん・きゅうり キャベツ・トマト缶詰・いちご
17 木	ごはん 白身魚のパン粉焼き 粉ふきいも 小松菜ともやしのごま和え かきたま汁 みかん	マシュマロクリスマス 牛乳	塩昆布おにぎり	ホキ・鶏卵・普通牛乳	米・プレミックス粉・パン粉・調合油 じゃがいも・ごま・かたくり粉 コーンフレーク・マシュマロ 無塩バター	あおさ・ごまつな・にんじん・りょくとうもやし たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・温州みかん 塩昆布
18 金	親子丼 わかめと人参の酢の物 けんちん汁 ミニゼリー	クッキーサンド 牛乳	パン	鶏もも・鶏卵・油揚げ・普通牛乳	米・車麴・さといも・かたくり粉・ゼリー 薄力粉・調合油・いちごジャム パン	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・きゅうり カットわかめ・ごぼう・大根
19 土	ごはん 炒り豆腐 キャベツとツナの和風サラダ さつまいものみそ汁 オレンジ	アップルケーキ 牛乳	せんべい	木綿豆腐・豚もも・まぐろ缶詰 淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・車麴・さつまいも・おろし・鶏卵 無塩バター せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・葉ねぎ キャベツ・きゅうり・パレンシアオレンジ りんご
21 月	二色そば丼 春雨サラダ 豆腐とがけのスープ バナナ	メロンパンクッキー 牛乳	わかめおにぎり	鶏ひき肉・鶏卵・ソフト豆腐 ウインナー・普通牛乳	米・車麴・調合油・緑豆はるさめ おろし・鶏卵・グラニュー糖	きゅうり・にんじん・たまねぎ トマト缶詰・バナナ わかめ
22 火	ごはん ぶりの照り焼き かぼちゃ煮 キャベツとツナのサラダ 白菜とわかめのみそ汁 りんご	マープルケーキ 牛乳	パン	ぶり・まぐろ缶詰・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・車麴・マヨネーズ・おろし・鶏卵 無塩バター パン	西洋かぼちゃ・キャベツ・にんじん・きゅうり トマト缶詰・はくさい・カットわかめ・りんご
23 水	キーマカレー スパゲティサラダ ゆでたまご オレンジ	マヨコーントースト 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏ひき肉・だいず・プレスハム・鶏卵 普通牛乳	米・スパゲティ・マヨネーズ・食パン	たまねぎ・にんじん・えだまめ・きゅうり パレンシアオレンジ・トマト缶詰 ゆかり
24 木	ごはん 洋風ハンバーグ 小松菜と人参の胡麻和え 大根のみそ汁 りんご	五平もち 麦茶	せんべい	鶏ひき肉・普通牛乳・鶏卵 淡色辛みそ	米・パン粉・車麴・無塩バター・ごま せんべい	ぶなしめじ・たまねぎ・ごまつな・にんじん りょくとうもやし・大根・葉ねぎ・りんご
25 金	コーンピラフ チキン南蛮 キャベツと人参のソテー マセドアンサラダ 中華スープ パナナ	ココアトースト 牛乳	ふかしさつまいも	鶏むね・鶏卵・ローズハム プロセスチーズ・普通牛乳	米・無塩バター・かたくり粉・調合油 車麴・マヨネーズ・じゃがいも さつまいも・マヨネーズ・ごま油 食パン・粉糖	トマト缶詰・たまねぎ・キャベツ にんじん・きゅうり・えのきたけ・にんじん 葉ねぎ・バナナ
26 土	ごはん 豚肉の柳川風 白菜とほうれん草ごま和え かぼちゃのみそ汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	せんべい	豚もも・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車麴・ごま・おろし・鶏卵 無塩バター・メープルシロップ せんべい	たまねぎ・ごぼう・葉ねぎ・ほうれん草 はくさい・にんじん・西洋かぼちゃ パレンシアオレンジ
28 月	お弁当日	リンゴの包み揚げ 牛乳	せんべい	普通牛乳	ぎょうざの皮・車麴・有塩バター 調合油 せんべい	りんご・レモン

☆12月の食後の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・みかんです。

★☆☆免疫力を高めましょう！☆☆★

朝夕の冷え込みがぐっと強くなり、寒さがいよいよ厳しくなってきました。
風邪や感染症がはやる季節です。
これらに備えて、免疫力を高める生活を心がけてください。
免疫力を高めるためには、栄養バランスの良い食事をすること、そして規則正しい
生活を送ること、睡眠が大切になることがよくいわれています。
発酵食品(納豆、ヨーグルト、チーズ等)も免疫力アップ食材です。
積極的にとりたいてくださいね！