

# 12月 給食献立表

令和2年

3歳未満児

| 日 曜  | 昼 食   | お や つ                                | 赤:血や肉になる  | 黄:熱や力となる   | 緑:調子をとのえる  |
|------|---|--------------------------------------|---|--|--|
| 1 火  | ごま肉じゃが<br>高野豆腐の煮物<br>小松菜のじゃこあえ<br>豆腐と大根の味噌汁<br>ごはん みかん                  | ビスコ<br>牛乳<br>みそ焼きもち<br>牛乳            | 普通牛乳・豚ばら・いんげんまめ<br>高野豆腐・しらす干し・木綿豆腐<br>油揚げ・米みそ     | ビスコ・じゃがいも・ごま・三温糖・米<br>米  | たまねぎ・にんじん・こまつな<br>りよくとうもろやし・大根・カットわかめ<br>温州みかん   |
| 2 水  | 根菜の卵焼き 青のりポテト<br>ツナとしめじのスパゲティ<br>白菜のスープ ごはん<br>バナナ                      | ミレービスケット<br>牛乳<br>チーズスコーン<br>牛乳      | 普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・ツナ缶<br>相ごし豆腐・プロセスチーズ                 | ミレービスケット・三温糖・じゃがいも<br>マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・米<br>有塩バター・薄力粉・上白糖              | ごぼう・れんこん・にんじん・こねぎ<br>乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉<br>ぶなしめじ・しそ・はくさい・りよくとうもろやし<br>えのきたけ・バナナ            |
| 3 木  | 鮭のオーロラソース焼き<br>焼きビーフン<br>さつまいものごま煮<br>わかめと豆腐のすまし汁<br>ごはん りんご            | ビスコ<br>牛乳<br>カップケーキ<br>牛乳            | 普通牛乳・さけ・豚ひき肉・木綿豆腐<br>鶏卵                           | ビスコ・マヨネーズ・ビーフン<br>さつまいも・三温糖・米<br>ホットケーキミックス・上白糖<br>無塩バター               | キャベツ・にんじん・生しいたけ・にら・大根<br>はくさい・カットわかめ・カット昆布・りんご   |
| 4 金  | カレーピラフ<br>冬野菜のラタトゥイユ<br>豆乳味噌スープ みかん                                     | ミレービスケット<br>牛乳<br>フレンチトースト<br>牛乳     | 普通牛乳・鶏もも・ブラックタイガー<br>ベーコン・大豆ドライパック缶・米みそ<br>豆乳・鶏卵  | ミレービスケット・有塩バター・米<br>三温糖・じゃがいも・食パン・上白糖<br>無塩バター                         | たまねぎ・にんじん・セロリー・青ピーマン<br>マッシュルーム・れんこん・ごぼう<br>西洋かぼちゃ・トマト信詰・はくさい<br>ぶなしめじ・温州みかん             |
| 5 土  | 枝豆チャーハン<br>じゃがいものゆかりあえ<br>高野豆腐としめじのすまし汁<br>りんご                          | 野菜バー<br>牛乳<br>クッキー<br>鉄カルウエハース<br>牛乳 | 普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐                                    | ミニ野菜ステック・米・じゃがいも<br>クッキー・鉄カルウエハース                                      | えだまめ・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ<br>カットわかめ・りんご   |
| 7 月  | 牛肉とかぼちゃの煮物<br>ふろふき大根(肉みそ)<br>小松菜の塩昆布和え<br>きのこ汁 ごはん<br>バナナ               | ミレービスケット<br>牛乳<br>オレンジスイートポテト<br>牛乳  | 普通牛乳・牛もも・赤色辛みそ<br>鶏ひき肉・厚揚げ                        | ミレービスケット・三温糖・米<br>さつまいも・上白糖・マーマレード                                     | 西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん<br>青ピーマン・大根・こまつな・りよくとうもろやし<br>塩昆布・生しいたけ・えのきたけ・まいたけ<br>糸みつば・カットわかめ・バナナ   |
| 8 火  | 親子丼 お芋の甘辛煮<br>白菜のおかか和え<br>豆腐ととうすあげの味噌汁<br>みかん                           | ビスコ<br>牛乳<br>小豆入り蒸しパン<br>牛乳          | 普通牛乳・鶏もも・鶏卵・かつお節<br>木綿豆腐・油揚げ・米みそ・きな粉<br>豆乳・ゆで小豆缶詰 | ビスコ・三温糖・米・じゃがいも・薄力粉<br>上白糖   | たまねぎ・にんじん・長ねぎ・糸みつば<br>はくさい・水菜・えのきたけ・カットわかめ<br>温州みかん                                      |
| 9 水  | 鮭のホワイトソースがけ<br>粉ふきさつまいも<br>きのこスパゲティ<br>やさしいスープ ごはん<br>りんご               | ミレービスケット<br>牛乳<br>ミニお好み焼き<br>牛乳      | 普通牛乳・さけ・ベーコン・ツナ缶                                  | ミレービスケット・有塩バター・薄力粉<br>さつまいも・スパゲティ・オリーブ油<br>米                           | たまねぎ・ほうれんそう・エリンギ・えのきたけ<br>生しいたけ・しそ・キャベツ・にんじん<br>セロリー・刻み昆布・りんご・こねぎ                        |
| 10 木 | ぎせい豆腐 切干の炒め煮<br>かぼちゃの甘煮<br>白菜とわかめのすまし汁<br>ごはん みかん                       | ビスコ<br>牛乳<br>バナナブレッド<br>牛乳           | 普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉<br>米みそ・油揚げ                      | ビスコ・三温糖・ごま油・米・薄力粉<br>マーガリン   | にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉<br>切干しいたけ・にんじん・西洋かぼちゃ<br>たまねぎ・はくさい・カットわかめ<br>温州みかん・バナナ             |
| 11 金 | ブリの幽庵焼き<br>水菜の煮びたし<br>豚バラ大根<br>さつまいもの味噌汁 ごはん<br>バナナ                     | ミレービスケット<br>牛乳<br>トシエビの焼きおにぎ<br>牛乳   | 普通牛乳・ぶり・油揚げ・豚ばら<br>米みそ・さくらえび                      | ミレービスケット・片栗粉・三温糖<br>さつまいも・米・ごま   | ゆず・ゆず・きょうな・はくさい・大根<br>にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・バナナ  |
| 12 土 | ケチャップライス<br>さっぱりサラサバ<br>高野豆腐としめじのすまし汁<br>りんご                            | 野菜バー<br>牛乳<br>クッキー<br>鉄カルウエハース<br>牛乳 | 普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐                                    | ミニ野菜ステック・米・マカロニ・スパゲティ<br>三温糖・ごま油・クッキー<br>鉄カルウエハース                      | たまねぎ・にんじん・スイートコーン信詰<br>えだまめ・ぶなしめじ・カットわかめ・りんご<br>鉄カルウエハース                                 |
| 14 月 | 鶏の甘辛焼き<br>ひじきと春雨の炒め和え<br>高野豆腐のトマト煮<br>白菜と玉ねぎの味噌汁<br>ごはん りんご             | ミレービスケット<br>牛乳<br>フレンチトースト<br>牛乳     | 普通牛乳・鶏もも・高野豆腐・ベーコン<br>米みそ・鶏卵                      | ミレービスケット・三温糖・片栗粉<br>はるさめ・ごま・ごま油・米・食パン<br>上白糖・無塩バター                     | ほしひじき・にんじん・こねぎ・たまねぎ<br>スイートコーン信詰・ぶなしめじ・パプリカ<br>トマト信詰・はくさい・水菜・刻み昆布・りんご                    |
| 15 火 | さばのみぞれ煮<br>ほうれん草のさっぱりあえ<br>大豆の五目煮 さつまい<br>ごはん みかん                       | ビスコ<br>牛乳<br>みそ焼きもち<br>牛乳            | 普通牛乳・まさば・鶏もも<br>大豆ドライパック缶・油揚げ・米みそ                 | ビスコ・三温糖・さつまいも・米・米<br>ごま  | 大根・ほうれんそう・はくさい・きょうな・ゆず<br>ゆず・ごぼう・にんじん・ほしひじき<br>刻み昆布・たまねぎ・生しいたけ<br>温州みかん                  |
| 16 水 | きのこときき肉の卵焼き<br>マカロニサラダ<br>さつまいもの甘煮<br>ニラともやしのスープ<br>ごはん バナナ             | ミレービスケット<br>牛乳<br>りんごのタルトタン風<br>牛乳   | 普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・牛ひき肉<br>豚ひき肉・ツナ缶・油揚げ                 | ミレービスケット・三温糖<br>マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ<br>さつまいも・米・ホットケーキミックス<br>無塩バター・グラニュー糖 | たまねぎ・エリンギ・ぶなしめじ・ほしひじき<br>こねぎ・にんじん・きゅうり・にら<br>りよくとうもろやし・キャベツ・バナナ・りんご                      |
| 17 木 | ぶり大根 和風ポテトサラダ<br>きんぴらごぼう<br>キャベツと厚揚げの味噌汁<br>ごはん みかん                     | ビスコ<br>牛乳<br>チーズスコーン<br>牛乳           | 普通牛乳・ぶり・焼き竹輪・厚揚げ<br>米みそ・プロセスチーズ                   | ビスコ・三温糖・じゃがいも・ごま<br>ごま油・米・有塩バター・薄力粉<br>上白糖                             | 大根・しょうが・しゅんぎく・にんじん・きゅうり<br>塩昆布・ごぼう・青ピーマン・キャベツ<br>たまねぎ・ぶなしめじ・カットわかめ<br>温州みかん              |
| 18 金 | オムライス<br>鶏の唐揚げ カレー風味<br>かぼちゃのミートソースグラタン<br>フライドポテト<br>白菜の豆乳みそスープ<br>いちご | ミレービスケット<br>牛乳<br>デコレーションケーキ<br>牛乳   | 普通牛乳・ベーコン・鶏卵・鶏もも<br>牛ひき肉・豚ひき肉・プロセスチーズ<br>豆乳・白みそ   | ミレービスケット・米・調合油<br>フライドポテト・ホールケーキ                                       | たまねぎ・にんじん・スイートコーン信詰<br>しょうが・ブロッコリー・西洋かぼちゃ・にんじん<br>にんにく・トマト信詰・はくさい・大根<br>カリフラワー・いちご       |
| 19 土 | ねぎ塩チャーハン<br>さつまいもの甘露煮<br>高野豆腐としめじのすまし汁<br>りんご                           | 野菜バー<br>牛乳<br>クッキー<br>鉄カルウエハース<br>牛乳 | 普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐                                    | ミニ野菜ステック・米・さつまいも<br>三温糖・クッキー・鉄カルウエハース                                  | こねぎ・にんじん・スイートコーン信詰<br>ぶなしめじ・カットわかめ・りんご   |
| 21 月 | 鶏のパン粉やき<br>さつまいものレモン煮<br>キャベツのツナサラダ<br>かぼちゃのクリームスープ<br>ごはん みかん          | ミレービスケット<br>牛乳<br>小豆入り蒸しパン<br>牛乳     | 普通牛乳・鶏もも・ツナ缶・米みそ<br>豆乳・きな粉・鶏卵・ゆで小豆信詰              | ミレービスケット・パン粉・オリーブ油<br>さつまいも・上白糖・三温糖・米<br>薄力粉                           | しょうが・レモン・キャベツ・パプリカ・きゅうり<br>西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん<br>温州みかん                                     |
| 22 火 | ブリのごまみそだれ<br>高野豆腐のそぼろあん<br>小松菜と油揚げの塩炒め<br>さつまい ごはん<br>バナナ               | ビスコ<br>牛乳<br>トシエビの焼きおにぎ<br>牛乳        | 普通牛乳・ぶり・米みそ・高野豆腐<br>鶏ひき肉・油揚げ・さくらえび                | ビスコ・三温糖・ごま・片栗粉・ごま油<br>さつまいも・米  | グリーンピース・こまつな・りよくとうもろやし<br>パプリカ・たまねぎ・大根・にんじん<br>カットわかめ・バナナ                                |
| 23 水 | 鮭のバターやき<br>牛肉の甘辛炒め<br>白菜のナムル 春雨スープ<br>ごはん りんご                           | ミレービスケット<br>牛乳<br>ミニお好み焼き<br>牛乳      | 普通牛乳・さけ・牛もも・ツナ缶                                   | ミレービスケット・有塩バター・片栗粉<br>三温糖・調合油・ごま油・ごま<br>はるさめ・米・薄力粉                     | ほしひじき・パプリカ・長ねぎ・青ピーマン<br>はくさい・きゅうり・ほうれんそう・レタス<br>えのきたけ・生しいたけ・刻み昆布・りんご<br>キャベツ・こねぎ         |
| 24 木 | てりやきつくね<br>ベーコンポテト<br>さっぱりサラダ<br>厚揚げと玉ねぎの味噌汁<br>ごはん バナナ                 | ビスコ<br>牛乳<br>オレンジスイートポテト<br>牛乳       | 普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐<br>ベーコン・厚揚げ・米みそ                    | ビスコ・片栗粉・三温糖・じゃがいも・米<br>さつまいも・上白糖・マーマレード                                | たまねぎ・ほしひじき・キャベツ・にんじん<br>きゅうり・にんじん・カットわかめ・バナナ   |
| 25 金 | 鶏マヨ マカロニソテー<br>ブロッコリーのおひたし<br>具だくさん汁 ごはん<br>みかん                         | ミレービスケット<br>牛乳<br>バナナブレッド<br>牛乳      | 普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ロースハム<br>油揚げ・米みそ                      | ミレービスケット・片栗粉・マヨネーズ<br>三温糖・ペンネ・オリーブ油・米<br>薄力粉・マーガリン                     | たまねぎ・パプリカ・レモン・青ピーマン<br>トマト信詰・ブロッコリー・大根・にんじん<br>はくさい・生しいたけ・温州みかん・バナナ                      |
| 26 土 | ツナピラフ<br>ほうれん草のおひたし<br>しめじの高野豆腐のすまし汁<br>りんご                             | 野菜バー<br>牛乳<br>クッキー<br>鉄カルウエハース<br>牛乳 | 普通牛乳・ツナ缶・高野豆腐                                     | ミニ野菜ステック・米・三温糖・クッキー<br>鉄カルウエハース  | たまねぎ・スイートコーン信詰・にんじん<br>青ピーマン・ほうれんそう・ぶなしめじ<br>カットわかめ・りんご                                  |
| 28 月 | 鶏と大葉の塩こうじ焼き<br>切干大根の煮物<br>白菜のごま和え<br>かぼちゃの味噌汁 ごはん<br>みかん                | ミレービスケット<br>牛乳<br>カップケーキ<br>牛乳       | 普通牛乳・鶏もも・焼き竹輪・米みそ<br>鶏卵                           | ミレービスケット・塩糖・三温糖・ごま<br>米・ホットケーキミックス・上白糖<br>無塩バター                        | しそ・切干しいたけ・にんじん・乾しいたけ<br>カット昆布・はくさい・ほうれんそう<br>りよくとうもろやし・西洋かぼちゃ・たまねぎ<br>ぶなしめじ・カットわかめ・温州みかん |

## ☆ 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 448 kcal | 16.0 g | 14.0 g | 240 mg | 2.0 mg | 174 μg | 0.20 mg | 0.32 mg | 29 mg |





12月 給食献立表

令和2年

3歳以上児

Table with 6 columns: Day, Meal, Snack, Meat/Dairy, Grains, and Vegetables. It lists daily menu items and ingredients for 28 days in December.

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

Summary table of average nutritional intake for the month, including Energy (536 kcal), Protein (20.0 g), Fat (16.5 g), Calcium (309 mg), Iron (2.5 mg), Vitamin A (218 μg), Vitamin B1 (0.26 mg), Vitamin B2 (0.42 mg), and Vitamin C (34 mg).

