

12月 給食献立表

令和2年度

つくし保育園

日	曜	9時のおやつ	昼食	3時のおやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分
1	火	カルピス ビスケット	ごはん そぼろ煮 炒り卵 ナムル ジャーマンポテト 春雨スープ りんご	麦茶 スルメ 牛乳くずもち	・豚肉・鶏卵・ウィンナー ・カルピス・スルメ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・砂糖・ごま油 ・いりごま・調合油 ・じゃがいも・はるさめ ・ビスケット・片栗粉・黒蜜	・にんじん・もやし ・ほうれんそう・しょうが ・たまねぎ・こんぶ ・チンゲン菜・えのき・りんご	495kcal 15.2g	12.4g 1.6g
2	水	野菜 ジュース	ごはん ゆかり 炒り豆腐 ふるふき大根 みそ汁 パナナ	牛乳 チーズ スキム蒸しパン	・鶏肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・煮干し ・普通牛乳・チーズ ・鶏卵・スキムミルク	・精白米・調合油・中ざら糖 ・砂糖・ホットケーキ粉 ・ソフマーガリン	・ゆかり・にんじん・乾しいたげ ・たまねぎ・グリーンピース ・だいこん・いんげん ・長ねぎ・なめこ・わかめ ・パナナ・野菜ジュース	494kcal 17.5g	13.8g 2.0g
3	木	ヨーグルト	ごはん ばりばり豚さん パンオウスウ さつま汁 プチゼリー	牛乳 せんべい みかん 肝油	・豚肉・鶏卵 ・しらす干し・煮干し ・油揚げ・淡色辛みそ ・ヨーグルト・普通牛乳	・精白米・片栗粉・薄力粉 ・調合油・はるさめ・砂糖 ・ごま油・さつまいも ・こんにゃく・せんべい ・プチゼリー	・しょうが・にんにく・にんじん ・きゅうり・キャベツ・だいこん ・長ねぎ・こまつな・みかん	483kcal 21.6g	10.5g 1.8g
4	金	バナナ	ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き 甘酢和え みそ汁 ジョア	麦茶 スルメ おでん	・たら・鶏卵・煮干し ・淡色辛みそ・ジョア ・スルメ・削り節・はんぺん ・ウィンナー・うずらの卵	・精白米・マヨネーズ・ごま油 ・しらす干し・砂糖・ちくわぶ ・こんにゃく・中ざら糖	・しょうが・たまねぎ・コーン缶 ・にんじん・はくさい・もやし ・かぼちゃ・いんげん・しめじ ・バナナ・だいこん	524kcal 17.4g	8.8g 1.8g
7	月	野菜 ジュース	ごはん れんこん入りとろろハンバーグ 大根サラダ ブロッコリー 野菜スープ キウイフルーツ	牛乳 ブルーン ふかし芋	・豚肉・鶏卵 ・普通牛乳 ・ローズハム	・精白米・調合油 ・山芋・パン粉・砂糖 ・ごま油・さつまいも	・たまねぎ・ケチャップ ・れんこん・だいこん・にんじん ・ブロッコリー・こんぶ・キャベツ ・カリフラワー・かぶ・コーン缶 ・キウイフルーツ・野菜ジュース	506kcal 17.7g	12.7g 1.7g
8	火	みかん	うどん ワカメ汁 磯辺揚げ もやしときゅうりのナムル パナナ	牛乳 チーズ 食パン ジャム	・豚肉・鶏卵・煮干し ・ウィンナー・焼き竹輪 ・普通牛乳・チーズ	・干めん・調合油・天ぷら粉 ・砂糖・ごま油・食パン	・長ねぎ・わかめ ・にんじん・ほうりのり・もやし ・きゅうり・きくらげ・バナナ ・みかん・いちごジャム	507kcal 17.5g	19.5g 3.1g
9	水	野菜 ジュース	ごはん チキンカレー コーンサラダ 青菜スープ りんご	牛乳 スルメ ブルーン パームクーヘン	・鶏肉・普通牛乳 ・ローズハム ・スルメ	・精白米・調合油・じゃがいも ・ソフマーガリン・薄力粉 ・砂糖・パームクーヘン	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・ケチャップ・ほうれんそう ・キャベツ・かぶ・コーン缶 ・こんぶ・チンゲン菜 ・もやし・りんご	527kcal 15.7g	14.9g 1.8g
10	木	ヨーグルト	ごはん 魚の照り焼き 変わりきんぴら みそ汁 みかん	牛乳 チーズ 肝油 タラモカナッペ	・ムキカレイ・豚肉・煮干し ・油揚げ・淡色辛みそ ・ヨーグルト・普通牛乳 ・チーズ・たらこ	・精白米・砂糖・ごま油 ・中ざら糖・さといも ・クラッカー・じゃがいも ・マヨネーズ	・しょうが・にんじん・青ピーマン ・ごぼう・れんこん・パプリカ ・しめじ・こまつな・にんにく ・みかん	486kcal 22.8g	12.0g 1.7g
11	金	バナナ	ごはん 鶏肉とごぼうの煮物 豆腐とツナの揚げ団子 ゆかり和え みそ汁 ヤクルト	牛乳 りんご せんべい	・鶏肉・木綿豆腐 ・ツナ缶・鶏卵 ・煮干し・淡色辛みそ ・ヤクルト・普通牛乳	・精白米・中ざら糖 ・山芋・調合油・せんべい	・ごぼう・にんじん・れんこん ・しょうが・キャベツ・ゆかり ・だいこん・きゅうり・わかめ ・たまねぎ・まいたけ・バナナ ・りんご	525kcal 17.0g	16.5g 1.5g
14	月	野菜 ジュース	ごはん 鶏肉の卵とじ さつま芋の甘煮 ミニトマト カリフラワーのカレーマヨネーズ和え みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 せんべい 磯辺団子	・鶏肉・鶏卵 ・煮干し・淡色辛みそ ・普通牛乳・絹ごし豆腐	・精白米・中ざら糖 ・さつまいも・せんべい ・白玉粉	・たまねぎ・いんげん ・カリフラワー・ミニトマト ・はくさい・にんじん・だいこん ・キウイフルーツ・野菜ジュース ・焼きのり	493kcal 17.9g	8.3g 1.5g
15	火	ヤクルト	ごはん 青菜ふりかけ 里芋コロッケ 千切りキャベツ 酢の物 ニラ玉スープ プチゼリー	麦茶 いわしつ子 フルーツロールケーキ	・豚肉・鶏卵 ・かにかまぼこ・削り節 ・ヤクルト・煮干し ・ホイップクリーム	・精白米・さといも ・ケチャップ・キャベツ ・パン粉・調合油・砂糖 ・プチゼリー・ごま ・ロールケーキ ・キウイフルーツ・いちご	・菜めしの菜・たまねぎ・にんじん ・ケチャップ・キャベツ ・きゅうり・わかめ ・えのき・ら・もやし・みかん缶 ・キウイフルーツ・いちご	486kcal 16.3g	13.0g 2.1g
16	水	りんご ジュース ビスケット	ごはん レバー入り和風おろしハンバーグ かみかみサラダ 豆腐スープ グレープフルーツ	牛乳 バナナ せんべい	・豚肉・鶏レバー ・鶏卵・削り節・スルメ ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・調合油・中ざら糖 ・中ざら糖・マヨネーズ ・ビスケット・せんべい	・長ねぎ・たまねぎ・しょうが ・だいこん・きゅうり・にんじん ・ごぼう・こんぶ・もやし・こまつな ・バナナ・グレープフルーツ ・りんごジュース	502kcal 18.5g	12.9g 1.8g
17	木	みかん	黒糖ロールパン マカロニのクリーム煮 キャベツとじゃこの和え物 りんご	牛乳 煮干し おにぎり ひじき煮	・ウィンナー・普通牛乳 ・鶏肉・ちりめんじゃこ ・煮干し・油揚げ	・黒糖ロールパン ・調合油・じゃがいも ・ソフマーガリン・薄力粉 ・マカロニ・精白米・中ざら糖	・にんじん・たまねぎ ・マッシュルーム・はくさい ・キャベツ・りんご・みかん ・乾ひじき	496kcal 18.6g	18.3g 1.7g
18	金	ジョア	ごはん ゆかり ぶり大根 大豆サラダ みそ汁 オレンジ	麦茶 ビスケット ミネストローネ	・ぶり・大豆・チーズ ・煮干し・淡色辛みそ ・ジョア・ベーコン	・精白米・片栗粉・調合油 ・中ざら糖・マヨネーズ ・ビスケット・じゃがいも	・ゆかり・しょうが・だいこん ・にんじん・きゅうり・はくさい ・かぶ・しめじ・オンジ ・こんぶ・たまねぎ・キャベツ ・ケチャップ・トマト缶	566kcal 15.3g	16.9g 1.8g
21	月	野菜 ジュース	ごはん 鶏肉の照り焼き(ゆず風味) かぼちゃの煮つけ 千切りキャベツ 漬汁 グレープフルーツ	牛乳 煮干し マカロニの安倍川風	・鶏肉・削り節 ・煮しあまぼこ・普通牛乳 ・煮干し・きな粉	・精白米・砂糖・中ざら糖 ・マカロニ・黒蜜	・しょうが・たまねぎ・ゆず ・かぼちゃ・いんげん ・キャベツ・切干だいこん ・こまつな・グレープフルーツ ・野菜ジュース	502kcal 20.9g	13.6g 2.0g
22	火	ジョア	未満期ーごはん 豚肉の煮物 即席揚げ けんちん汁 みかん 以上児一おもちつきメニュー	牛乳 ビスケット プチゼリー 肝油	・豚肉・削り節 ・油揚げ・ジョア ・普通牛乳	・精白米・調合油・しらす干し ・中ざら糖・こんにゃく ・ビスケット・プチゼリー	・たまねぎ・グリーンピース ・はくさい・にんじん・もやし ・だいこん・長ねぎ・ごぼう ・ほうれんそう・みかん	541kcal 14.0g	12.8g 1.4g
23	水	りんご ジュース ビスケット	ごはん 焼きししゃも(0,1歳は白身魚) 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 花和え みそ汁 ヤクルト	牛乳 せんべい カステラ スルメ	・豚肉・淡色辛みそ ・生揚げ・ししゃも ・鶏卵・煮干し・ヤクルト ・普通牛乳・スルメ	・精白米・ごま油・中ざら糖 ・じゃがいも・調合油・砂糖 ・ビスケット・せんべい ・カステラ	・しょうが・たまねぎ・いんげん ・にんじん・ほうれんそう ・はくさい・わかめ・えのき ・りんごジュース	545kcal 20.6g	13.3g 2.0g
24	木	ヨーグルト	ごはん 魚のフリッター 塩昆布和え ミニトマト ポトフ りんご	牛乳 ブルーン ココアブラウニー	・たら・鶏卵・普通牛乳 ・ウィンナー・ヨーグルト	・精白米・薄力粉・調合油 ・ごま油・じゃがいも・砂糖 ・有塩バター	・しょうが・バセリ・ケチャップ ・はくさい・塩昆布・だいこん ・ミニトマト・こんぶ・たまねぎ ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー ・りんご・ブルーン	532kcal 19.2g	18.5g 1.9g
25	金	野菜 ジュース	スパゲティ たらこソース コールスロー コンソメスープ キウイフルーツ	牛乳 スルメ 食パン ケチャップ炒め チーズ	・たらこ・生クリーム ・ベーコン・普通牛乳 ・スルメ・チーズ ・ローズハム	・スパゲティ ・オリーブ油・有塩バター ・マヨネーズ・食パン	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・焼きのり・キャベツ・きゅうり ・コーン缶・はくさい・青ピーマン ・しめじ・こんぶ・マッシュルーム ・キウイフルーツ・野菜ジュース	445kcal 18.6g	13.2g 2.6g
28	月	野菜 ジュース	ごはん 鶏の唐揚げ中華ソースがけ 磯辺和え かき玉汁 みかん	牛乳 チーズ ジャムサンドクラッカー	・淡色辛みそ・鶏肉 ・削り節・焼き竹輪・鶏卵 ・普通牛乳・チーズ	・精白米・片栗粉・調合油 ・砂糖・ごま油・クラッカー	・しょうが・にんにく・キャベツ ・にんじん・あおのり・たまねぎ ・乾しいたげ・チンゲン菜 ・みかん・野菜ジュース ・いちごジャム	491kcal 18.4g	16.2g 2.2g

☆12月21日は冬至です。冬至の日には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べることで無病息災を願います。給食でも、ゆずとかぼちゃを味わえるようなメニューを取り入れてみました♪♪あたたかい食事で栄養をとり、寒さに負けない体をつくりましょう!!

担当: 湯浅