

2020年12月 献立表

日	曜	主食 (乳児)	献立名	給食の主な使用材料		体の調子を整える(緑)
				血・肉・骨になる(赤)	働く力のもとになる(黄)	
1	火	ご飯	五目炒り豆腐 切干大根のごまネーズ フルーツ ☆牛乳・小魚焼き	豆腐・鶏卵・牛ひき肉 ロースハム 牛乳・ちりめん・鶏卵・青のり	砂糖・油 ごま・マヨネーズ お好みソース・お好み粉	人参・玉葱・ピーマン・キャベツ 切干大根・人参・小松菜 果物 キャベツ
2	水	ご飯	白菜と豚肉の炒め煮 春雨のごま酢和え フルーツ ☆牛乳・マシュマロクリスピー	豚肉 牛乳	砂糖・油 春雨・ごま・砂糖 コーンフレーク・マシュマロ・マーガリン	白菜・人参・にら 大根・人参・ほうれん草・もやし 果物
3	木	ご飯	魚のポテトフレーク焼き ブロッコリー 厚揚げのみそ汁 ☆牛乳・揚げパン	鮭 厚揚げ・みそ・わかめ・煮干し 牛乳・きな粉	マヨネーズ・乾燥マッシュポテト ロールパン・油・砂糖	ブロッコリー 大根・玉葱
4	金	ご飯	カレーライス(チキンナゲット付き) りっちゃんのスラダ フルーツ ☆牛乳・誕生日プリン	豚肉・チキンナゲット ロースハム・鰹節・塩昆布 牛乳	カレールー・スキムミルク・油・じゃがいも 油・砂糖 いちごプリンの素・生クリーム	人参・玉葱・グリーンピース ミニトマト・キャベツ・きゅうり・コーン 果物 いちご
5	土	うどん	かやくうどん 大根なます ☆牛乳・お菓子・フルーツ	牛肉・卵・蒲鉾・油揚げ・わかめ ちりめん・わかめ 牛乳	うどん・砂糖 ごま・砂糖 お菓子	玉葱・人参・葱 大根・人参 果物
7	月	ご飯	凍り豆腐の炒め煮 スパゲティサラダ フルーツ ☆牛乳・青のりポテト	凍り豆腐・えび・昆布 シーチキン 牛乳・青のり	片栗粉・油・砂糖 スパゲティ・油・砂糖 油・フレンチポテト	人参・しめじ・いんげん キャベツ・人参・きゅうり・コーン 果物
8	火	パン	白身魚のオーロラソース 花野菜の甘酢和え むらくもスープ ☆こねつき	白身魚 鶏卵 みそ	小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ 片栗粉 精白米・小麦粉・砂糖・ごま油	カリフラワー・ブロッコリー 人参・玉葱・パセリ
9	水	ご飯	ポークソテー 切干大根とひじきのサラダ フルーツ ☆牛乳・ツナとにらの落とし焼き	豚肉 ひじき・ベーコン 牛乳・ツナ缶・鶏卵	油 マヨネーズ 油・小麦粉	玉葱・人参・小松菜・キャベツ 切干大根・コーン 果物 にら・葱・コーン
10	木	ご飯	麻婆白菜 パンサンスー フルーツ ☆牛乳・シュガートースト	豆腐・合いびき肉・ちくわ・みそ 卵・蒲鉾 牛乳	ごま・片栗粉・油・砂糖 ごま・ごま油・油・砂糖・春雨 食パン・砂糖・マーガリン	人参・玉葱・白菜・葱 人参・きゅうり・玉葱 果物
11	金	ご飯	おでん 小松菜のチーズ和え フルーツ ☆牛乳・クラッカーサンド	豚肉・鶏卵・さつま揚げ・昆布 チーズ・ちりめん 牛乳・チーズ	砂糖・板蕪 ごま・ごま油 クラッカー・ジャム	大根・人参 小松菜・キャベツ・人参 果物
12	土	ご飯	チャーハン じゃがいものみそ汁 ☆牛乳・お菓子・フルーツ	焼豚・鶏卵 みそ・煮干し・わかめ 牛乳	精白米・油 じゃがいも お菓子	人参・玉葱・葱 人参・玉葱 果物
14	月	ご飯	筑前煮 小松菜のごま和え フルーツ ☆牛乳・ちんすこう	鶏肉・うずら卵・昆布 ちりめん 牛乳	じゃがいも・板蕪・油・砂糖 砂糖・ごま 油・砂糖・小麦粉	人参・ごぼう・たけのこ・いんげん・干し椎茸 小松菜・人参・キャベツ 果物
15	火	ご飯	クリームシチュー キャベツとハムのサラダ フルーツ ☆牛乳・さつまいもスティック	豚肉・牛乳・スキムミルク・粉チーズ ロースハム・わかめ 牛乳	じゃがいも・シチューの素 油・砂糖 さつまいも・油	人参・玉葱・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参 果物



29日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい

