



※2号、3号は  
給食あります。

2020. 12. 28.

日	曜	昼食献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	日	曜	昼食献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
4	※月	カレーピラフ ゆで卵 白菜のミルクスープ みかん	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、バター、ウインナーソーセージ、鶏肉、卵	みかん、にんじん、たまねぎ、はくさい、ピーマン	18	月	ひじきごはん つぼ漬け はんぺんチーズフライ みかん せん野菜 鶏肉と高野豆腐の煮物	米、砂糖、油、片栗粉	ひらめ、鶏もも肉、高野豆腐、油揚げ、スライスチーズ	みかん、だいこん、キャベツ、にんじん、レタス、ひじき
5	※火	ご飯 パナナ あじの塩焼き 大根のそぼろあんかけ つぼ漬け	米、砂糖、油	あじ、豚ひき肉	パナナ、だいこん、にんじん、だいこん	19	火	黒糖ロール レタスとトマト 鮭とポテトのグラタン パナナ せん野菜(人参) ほうれん草とコーンのソテー	じゃがいも、小麦粉、砂糖、黒砂糖、油	牛乳、さけ、チーズ、バター	パナナ、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、ミニトマト、しめじ、レタス、にんじん
6	水	きのこマカロニグラタン お芋のコンソメスープ みかん	マカロニ、油、小麦粉、じゃがいも、パン粉	ベーコン、バター、チーズ、牛乳	たまねぎ、人参、コーン缶、しめじ、ブロッコリー、みかん	20	水	ご飯 きゅうりとわかめの酢の物 揚げ餃子 みかん レタス マーボー豆腐	米、ぎょうざの皮、片栗粉、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	みかん、ねぎ、きゅうり、キャベツ、カットわかめ、レタス、しょうが
7	木	ドックパン パナナ 野菜たっぷり焼きそば ブロッコリーと卵のサラダ ウインナーレタス	コッパパン、焼きそばめん、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ、卵、豚肉	パナナ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、レタス、ピーマン	21	木	お弁当デー			
8	金	ご飯 チキンカレー 福神漬け りんご	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	鶏もも肉	たまねぎ、りんご、にんじん、福神漬	22	金	ご飯 ブラウンシチュー りんご	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、りんご、にんじん
9	土					23	土				
10	日					24	日				
11	月	成人の日				25	月	大豆ごはん みかん たらの煮付け 青のり入り卵焼き ほうれん草のおかか和え	米、砂糖、油	たら、卵、ゆで大豆、油揚げ、かつお節	みかん、ほうれん草、にんじん、あおのり、しょうが
12	火	かき揚げうどん (野菜のかき揚げ) (ちくわ磯辺揚げ) みかん	ゆでうどん、小麦粉、油、砂糖	ちくわ、卵、干しえび	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、あおのり	26	火	キッズピビンバ じゃがいもの中華スープ 元氣ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、ごま油	元氣ヨーグルト、豚ひき肉	もやし、ほうれん草、にんじん、焼きのり、たまねぎ、ねぎ、しょうが
13	水	ご飯 ほうれん草おかか和え 焼肉 ジョア(ブレン) せん野菜 白菜のサラダ	米、マヨネーズ、すりごま、砂糖、油	ジョア(ブレン)、豚肉、かつお節	はくさい、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、レタス、しょうが	27	水	ご飯 プロッコリーのごまあえ 鶏のから揚げ みかん せん野菜 切り干し大根とお豆のサラダ	米、マヨネーズ、片栗粉、油、すりごま	鶏もも肉、大豆水煮缶	みかん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、レタス、コーン缶、しょうが、にんにく
14	木	ご飯 コンソメスープ 白身魚のフライ みかん せん野菜 きのこスパゲティ	米、砂糖、パン粉、油、小麦粉、スパゲティ	メルルーサ、ウインナーソーセージ、	みかん、キャベツ、にんじん、もやし、レタス、こまつな、たまねぎ、しめじ	28	木	バターロール りんご メルルーサーベーコンマヨ焼き 三色ごまサラダ バイクどかぼちゃ	パン、マヨネーズ、ごまドレッシング、油、ごま	メルルーサ、ベーコン	りんご、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、にんじん
15	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け ムースデザート	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、みかん缶、福神漬	29	金	ご飯 きのこカレー 福神漬け フルーツ入りゼリー	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉	たまねぎ、にんじん、みかん缶、しめじ、福神漬、粉かてん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつを含む)			エネルギー 617kcal								
			たんぱく質 21.1g								
			脂質 21.4g								
			塩分 2.0g								

基本の献立を基に月齢に合わせてメニューや味付け、サイズなどを変更していきます。

- ・ お米は梨北米こしひかりを使用しています。
- ・ 材料の都合によっては献立を変更する場合があります。