



12月予定献立一覧表



致遠保育園

2020年

日	曜日	主食	献立名	使用する主な食材				摂取エネルギー (kcal)	おやつ	
									3歳未満児	3歳以上児
1	火	ごはん	ポークカレー・ドレッシング和え ヨーグルト・お茶 (ごはん)	豚肉 グリーンピース だいこん	じゃがいも 牛乳 豚ベーコン	たまねぎ カレールウ きゅうり	にんじん 福神漬 白すりごま	466 (656)	チーズ蒸しケーキ 牛乳	チーズ蒸しケーキ 飲むヨーグルト
2	水	ごはん	鶏肉のてりマヨ焼き・コーンサラダ カルシウム納豆・みそ汁・パン (ごはん)	鶏肉 魚肉ソーセージ しらす干し	にんじん 納豆 たまねぎ	スイートコーン ほうれん草 板ふ	ブロッコリー サラダチーズ みずな	555 (663)	★やきいも 牛乳	★やきいも 牛乳
3	木	ごはん	目玉焼き&ベーコン・ひじきの炒め煮 みそ汁・バナナ (ごはん)	たまご しらたき こまつな	豚ベーコン にんじん 高野豆腐	プチトマト いんげん バナナ	芽ひじき さつま揚げ ハーベスト	504 (612)	ハーベスト ベジたべる 牛乳	ハーベスト ベジたべる 牛乳
4	金	ごはん	三平汁・ふんわりしんじょ しその実わかめ・黄桃缶 (ごはん)	骨なし秋鮭 まいたけ レタス	じゃがいも にんじん しその実わかめ	だいこん ねぎ 黄桃缶	系こんにやく 玉子と豆腐のふんわりしんじょ 味しらべ	354 (548)	味しらべ ミニバームロール 牛乳	味しらべ チョコ棒 ヤクルト
5	土	ごはん	焼きそば・たまごスープ りんごゼリー	蒸中華めん にんじん 干しいたけ	豚肉 ピーマン 万能ねぎ	きゃべつ あおのり りんごゼリー	たまねぎ たまご ぱりんこ	457 (507)	ぱりんこ 塩A字ビスケット 乳酸菌飲料	ぱりんこ 塩A字ビスケット 乳酸菌飲料
7	月	ごはん	スタミナ焼肉・ポテトサラダ みそ汁・和梨ゼリー (ごはん)	豚肉 ミックスベジタブル 調整豆乳	たまねぎ もやし 和梨ゼリー	にら 油揚げ バタークッキー	じゃがいも 板ふ とんがりコーン	607 (757)	バタークッキー とんがりコーン 牛乳	バタークッキー とんがりコーン コーヒー牛乳
8	火	ごはん	つくねのチーズ焼き・ツナ和え みそ汁・オレンジ (わかめごはん)	炭火焼つくね だいこん えのきたけ	スライスチーズ きゅうり オレシ	トマト 黄ピーマン クリームブッセ	シーチキン チンゲン菜 飲むヨーグルト	317 (508)	クリームブッセ 牛乳	クリームブッセ 飲むヨーグルト
9	水	ごはん	ハヤシライス・フレンチサラダ キャンディチーズ・ぶどうジュース (ごはん)	牛肉 しめじ 魚肉ソーセージ	じゃがいも グリーンピース スイートコーン	たまねぎ ハヤシフレーク キャンディチーズ	にんじん きゃべつ ぶどうジュース	653 (761)	★フレンチトースト 牛乳	★フレンチトースト 牛乳
10	木	ごはん	さばのみそ煮・野菜炒め 清し汁・りんご (ごはん)	骨無さば さつま揚げ りんご	いんげん にんじん ハッピーターン	もやし 卵豆腐 ミニゼリー	こまつな 万能ねぎ 牛乳	393 (501)	ハッピーターン ミニゼリー 牛乳	ハッピーターン ミニゼリー 牛乳
11	金	ごはん	チーズコロッケ・さっぱりサラダ 鮭フレーク・みそ汁・フルーツポンチ (ごはん)	チーズコロッケ 赤ピーマン しめじ	トマト 黄ピーマン 系みつば	ブロッコリー 鮭フレーク フルーツカクテル缶	ローズハム たまねぎ ミニどら焼き	366 (558)	どら焼き 牛乳	どら焼き ヤクルト
12	土	ごはん	ボンゴレ風パスタ・コンソメスープ ミルクプリン	スパゲティ きゃべつ ミルクプリン	あさり 豚ベーコン ミニマドレーヌ	たまねぎ にんじん ポップコーン	しめじ スイートコーン 乳酸菌飲料	533 (583)	ミニマドレーヌ ポップコーン 乳酸菌飲料	ミニマドレーヌ ポップコーン 乳酸菌飲料
14	月	ごはん	煮込みハンバーグ・たまごサラダ 青菜スープ・ミニゼリー (ごはん)	ハンバーグ グリーンピース チンゲン菜	たまねぎ たまごサラダ えのきたけ	マッシュルーム 魚肉ソーセージ ポークウインナー	デミグラスソースフレーク きゅうり ミニゼリー	486 (636)	★やきいも 牛乳	★やきいも コーヒー牛乳
15	火	ごはん	かれいの竜田揚げ・人参しりしり みそ汁・みかん缶 (ごはん)	骨取りかれい たまご わかめ	レタス 白いりごま みかん缶	にんじん きゃべつ チョコリエール	ちくわ 生揚げ ルヴァン	403 (560)	ルヴァン いかちび 牛乳	チョコリエール いかちび 飲むヨーグルト
16	水	ごはん	ちゃんこ汁・エビチリ風 バナナ (青菜ごはん)	チキンボール にんじん えびフリッター	木綿豆腐 ごぼう レタス	はくさい しめじ バナナ	系こんにやく ねぎ 白い風船	425 (535)	白い風船 さやえんどう 牛乳	白い風船 さやえんどう 牛乳
17	木	ごはん	麻婆豆腐・リャンサンズー みそ汁・パン (ごはん)	絹ごし豆腐 ねぎ クレプフェック	豚ひき肉 はるさめ 白いりごま	たまねぎ かにかまぼこ なす	にんじん きゅうり みずな	291 (483)	★手作りおやつ やさしいジュース (白ぶどう&ほうれん草)	★手作りおやつ やさしいジュース (白ぶどう&ほうれん草)
18	金	ごはん	赤魚の塩麹焼き・マーブルサラダ スタミナ納豆・みそ汁・ラフランスゼリー (ごはん)	骨取り赤魚 さつまいも 納豆	こまつな ローズハム 万能ねぎ	にんじん むき枝豆 なめこ	かほちゃ 鶏ひき肉 油揚げ	476 (668)	揚一番 ムーンライト 牛乳	揚一番 ムーンライト ヤクルト
19	土	ごはん	みそカレー牛乳ラーメン・しゅうまい ブルーベリーヨーグルト	中華めん もやし スイートコーン	うずら卵 にんじん 牛乳	豚肉 黒きくらげ カレールウ	きゃべつ ねぎ しゅうまい	491 (541)	星たべよ アスパラガスビスケット 乳酸菌飲料	星たべよ アスパラガスビスケット 乳酸菌飲料
21	月	ごはん	ほっけの和風ムニエル・かほちゃの甘煮 みそ汁・みかん (ごはん)	骨取りほっけ わかめ マリービスケット	ブロッコリー 葉だいこん コーヒー牛乳	かほちゃ みかん 牛乳	絹ごし豆腐 ポテルカ こめ	400 (550)	ポテルカ マリービスケット 牛乳	ポテルカ マリービスケット コーヒー牛乳
22	火	ごはん	八宝菜・蒸しぎょうざ 中華風スープ・洋梨缶 (ごはん)	はくさい もうそう 水餃子	豚肉 にんじん プチトマト	むきえび 干しいたけ チンゲン菜	うずら卵 絹さや ローズハム	419 (609)	瀬戸の汐揚 おさつスナック 牛乳	瀬戸の汐揚 おさつスナック 飲むヨーグルト
23	水	ごはん	親子丼・さっぱり和え みそ汁・ピーチゼリー (ごはん)	たまご 系みつば 赤ピーマン	鶏肉 もやし じゃがいも	たまねぎ きゅうり しめじ	しらたき ちくわ にんじん	541 (649)	プチクリームパン 牛乳	プチチョコパン 牛乳
24	木	ごはん	チキンライス・ツリーハンバーグ&お星様コロッケ シュリンプサラダ・ベジタブルスープ クリスマスデザート	チキンライス パセリパウダー プチトマト	もみの木型ハンバーグ むきえび きゃべつ	星型コロッケ ブロッコリー ポークウインナー	じゃがいも たまねぎ マッシュルーム	608 (658)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
25	金	ごはん	オニオンチキン・カラフルサラダ コーンポタージュ・ゼリーポンチ (ごはん)	鶏肉 ローズハム 牛乳	たまねぎ 黄ピーマン スイートコーン	トマト アスパラガス パセリパウダー	だいこん コーンポタージュ あわせるゼリーピーチ	445 (637)	厚切りバウムクーヘン 牛乳	厚切りバウムクーヘン ヤクルト
26	土	パン	クラムチャウダー・和風ドレッシングサラダ ぶどうゼリー・お茶 (パン)	豚ベーコン グリーンピース 魚肉ソーセージ	じゃがいも あさり きゅうり	たまねぎ 牛乳 ぶどうゼリー	にんじん もやし 番茶	473 (657)	ぼたぼた焼き 乳酸菌飲料	ぼたぼた焼き 乳酸菌飲料
28	月	ごはん	年越しうどん・蒸しぎょうざ みかん	茹うどん 天かす レタス	たまご 花ふ みかん	ほうれん草 万能ねぎ カステラ	スライスかまぼこ ぎょうざ コーヒー牛乳	469 (477)	カステラ 牛乳	カステラ コーヒー牛乳

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。
 24日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
 ★マークがついているおやつは手作りで、
 3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
 () は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課

冬至(12/21) *..*..*

冬至とは1年の中で1番風が短く、1番夜が長い日です。
 古来、黄色は魔除けの色とされており、そこで栄養価も高いカボチャを、1年の区切りの冬至に食べる事で、無病息災を祈りました。また、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるから、南瓜(なんきん)とも呼ばれるので、これにもあてはまります。

