



12月献立表

令和2年11月24日



甲ノ原保育園

曜日	日付	未満児 おやつ	給食	おやつ	主材料
火	15	りんご ジュース	鶏ごぼうごはん 厚揚げのそぼろあん ほうれん草のツナ和え かぶとわかめのすまし汁・オレンジ	さつま芋スティック 豆乳	精白米・胚芽米・鶏肉・ごぼう・人参・厚揚げ 豚肉・ねぎ・ほうれん草・もやし・ツナ・かぶ・わかめ かぶの葉・さつま芋・米粉
水	16	オレンジ ジュース	ごはん・手作りがんもどき 小松菜と鶏ささみのオイスター炒め 大根と油揚げのみそ汁 りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	精白米・胚芽米・豆腐・ひじき・人参・山芋 グリンピース・片栗粉・小松菜・白菜・ねぎ 鶏ささみ・大根・油揚げ ホットケーキMIX・黒みつ
木	17	豆乳	ごはん ぶりの照り焼き 豚肉入りきんぴら キャベツとなめこのみそ汁・みかん	ちんすこう 麦茶	精白米・胚芽米・ぶり・豚肉 人参・ごぼう・れんこん・ごま油・キャベツ なめこ・小麦粉・ラード
金	18	野菜 ジュース	ハンバーガーサンド 水菜とかぶのサラダ 大根とウインナーのスープ ヨーグルト	焼きそば 牛乳	ショートロール・豚肉・玉ねぎ・片栗粉・キャベツ レタス・水菜・かぶ・油揚げ・かぶの葉・大根 人参・ウインナー・コーン・中華麺 きざみのり・鶏肉・ピーマン
土	19	りんご ジュース	肉うどん 里芋とツナのサラダ ヨーグルト	焼きおにぎり 牛乳	うどん・豚肉・ねぎ・人参・青のり しいたけ・油揚げ・里芋・ツナ・きゅうり マヨドレ・豆乳・ごま・チーズ・精白米・胚芽米
月	21	野菜 ジュース	納豆そぼろ丼 彩りお浸し 水菜のスープ バナナ	チョコドーナツ 牛乳	精白米・胚芽米・鶏肉・しょうが 納豆・白菜・人参・ちくわ・ごま 水菜・玉ねぎ・ホットケーキMIX ココア・ねぎ・ほうれん草
火	22	牛乳	ごはん たらのマヨチーズ焼き 大根と鶏肉の煮物 さつま芋のみそ汁・みかん	お好み焼き せんべい 野菜ジュース	精白米・胚芽米・たら・マヨドレ・チーズ ブロッコリー・牛乳・大根・人参・鶏肉 こんにゃく・水菜・さつま芋・玉ねぎ ぎょうざの皮・青のり
水	23	オレンジ ジュース	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとかにかまの和え物 かぶのみそ汁・みかん	アップルチーズ クッキー 牛乳	精白米・胚芽米・豆腐・豚肉・白菜 人参・しらたき・えのき・ねぎ・ブロッコリー かにかま・きゅうり・わかめ・かぶ・玉ねぎ・かぶの葉 ホットケーキMIX・マーガリン・練乳・りんご・クリームチーズ
木	10	りんご ジュース	★ ☆ お誕生日会 ☆ ★		
木	24	野菜 ジュース	🎄 クリスマスBOXランチ 🎄		
金	25	豆乳	いちごクリームサンド 温野菜サラダ クリームシチュー ヨーグルト	ツナトマト リゾット 麦茶	ショートロール・生クリーム・いちごジャム・カリフラワー ブロッコリー・きゅうり・れんこん・人参・レタス・マヨドレ 鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・コーン・マーガリン・牛乳 精白米・胚芽米・ツナ・豆腐・ホールのトマト缶・米粉
土	26	オレンジ ジュース	しょうゆラーメン さつま芋のサラダ ヨーグルト	シュガートースト 豆乳	中華麺・豚肉・まいたけ・もやし・人参 白菜・しょうが・さつま芋・きゅうり・ベーコン・コーン マヨドレ・食パン・マーガリン・牛乳
月	28	牛乳	鮭のトマトクリームスパゲティ 白菜のヨーグルトサラダ 鶏ささみと野菜のスープ バナナ	きな粉パン 野菜ジュース	スパゲティ・オリーブ油・鮭・コーン・人参・玉ねぎ ホールのトマト缶・米粉・マーガリン・白菜・もやし・まいたけ ヨーグルト・ごま油・かつお節・鶏ささみ・片栗粉 大根・水菜・ショートロール・きな粉・牛乳

給食室
から

・エネルギー 599 kcal ・たんぱく質 22.2g ・脂質 21.8g

今月は、10日はお誕生日会、24日はクリスマス会の為特別メニューです。

11日が弁当箱ランチになります。

材料の仕入れ都合により献立を変更する場合があります。

1ヶ月2サイクルの献立にし、初回の喫食状況を見て、次回の調理法を検討し、工夫しています。

