

12月よていこんだてひょう



※給食時に牛乳・お茶を飲みます。

月平均の栄養価(19日間) エネルギー 510Kcal 蛋白質 20g Ca 294mg 食塩相当 1.8g

令和2年度
董幼稚園

日曜日	こんだて	おやつ	赤の食品 からだをおおきくする	黄の食品 エネルギーになる	緑の食品 びょうきをふせぐ	調味料
1 火	きりぼしだいこんのあじごはん しろみそしる バナナ		とりこま あぶらあげ とうふ こんぶ かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ	きりぼしだいこん にんじん ごぼう ほししいたけ はくさい かぶ ねぎ バナナ	しょうゆ みりん さけ しろみそ
2 水	くろまめおこわ さわにわん ミニゼリー		くろまめ とうふ ベーコン かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	もちこめ こめ くるごま	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん さけ しお
3 木	とりにくとパイナップルのドライカレーピラフ いもきんとん		とりこま ハム ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース パインかん ほしぶどう	カレールウ ソース しお ケチャップ ワイン
4 金	ツナごはん けんちんじる キャンディチーズ		シーチキン とりもも とうふ かつおぶし こんぶ チーズ ぎゅうにゅう	こめ さといも	パセリ にんじん だいこん はくさい ごぼう	しょうゆ みりん さけ しお
7 月	しゃけわかめごはん だいこんととりにくにつけ ドライプルーン	ミレーフライ	しゃけわかめ とりもも かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ	だいこん にんじん れんこん しめじ ドライプルーン	しょうゆ みりん さけ しお
8 火	こまつなチャーハン ふゆやさいのポトフ おさつスティック	みりんあげ	しらすばし ハム とりもも ウインナー ぎゅうにゅう	こめ さつまいも	こまつな キャベツ だいこん にんじん かぶ れんこん	しょうゆ みりん さけ コンソメ しお
9 水	マーボーどうふどんぶり さんまフライ	みそはんげつ	とうふ ぶたミンチ あかみそ さんまフライ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ	さけ みりん トウバンジャン しお
10 木	さんしょくごはん すましじる みかん	いなかのおかき	たまご ぶたミンチ とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう サラダあぶら	しょうが にんじん ほししいたけ グリンピース はくさい ねぎ こまつな みかん	しょうゆ みりん さけ しお
11 金	きのこごはん ぶたじる りんご	あじしらべ	とりこま ぶたばら とうふ にぼし あかみそ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ	しめじ ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ りんご	しょうゆ みりん さけ しお
14 月	ほしがたにこみハンバーグ かきたまスープ	ミルクフレンチ	ハンバーグ とうふ たまご こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	ミルクフレンチ オリーブオイル	たまねぎ ホールトマト ローリエ ほうれんそう はくさい ねぎ	ケチャップ ソース ワイン しょうゆ みりん さけ
15 火	ゆかりごはん みそおでん バナナ	ワッフルサブレ	とりもも ちくわ ほんぺん うずらたまご あかみそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ざらめ	ゆかり だいこん にんじん バナナ	さけ みりん しお
16 水	ひじきごはん すましじる みかん	ほしたべよ	とりこま あぶらあげ ひじき とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ ほうれんそう みかん	しょうゆ みりん さけ しお
17 木	ちゅうかはん うずらたまごに りんご		ぶたこま うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ ほししいたけ リンゴ	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン しお
18 金	ごもくラーメン ひだぎゅうコロッケ	おかきもち	とりこま かまぼこ にぼし コロッケ ぎゅうにゅう	なまちゅうかめん	キャベツ にんじん もやし ちんげんさい ねぎ	とりがらスープ しお しょうゆ みりん さけ
21 月	かぼちゃのポタージュスープ とりてばもとにつけ ヤクルト	バターコッペ	ぶたもも とりてばもと ぎゅうにゅう ヤクルト	バターコッペ じゃがいも ざらめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく	シチューのもと(乳不使用) しょうゆ みりん さけ
22 火	みそにこみうどん ポイルウインナー りんご	ホームパイ	とりこま かまぼこ かつおぶし こんぶ あかみそ ウインナー ぎゅうにゅう	かんめんうどん	はくさい にんじん ほししいたけ しめじ りんご	さけ みりん しお
23 水	ごはん ひじきとだいたいのにつけ きのこスープ グレープフルーツ	せとのしおあげ	とりこま あぶらあげ だいたい ひじき とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ	にんじん ごぼう ほししいたけ しめじ まいたけ ねぎ ほうれんそう グレープフルーツ	しょうゆ みりん さけ しお
24 木	とりだんごとはくさいのスープ オレンジ	チーズパン	とりミンチ とうふ ぎゅうにゅう	チーズパン ぼんこ	はくさい にんじん たまねぎ もやし こまつな オレンジ	コンソメ しお
25 金	たまねぎカレーライス いちごヨーグルト		ぶたこま ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	カレールウ ソース しお ワイン

○都合により、献立を変更する場合があります。