



# 12月給食献立表



令和 2年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	昼食のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	7 21	~冬至メニュー~ 厚揚げの五色煮 白菜の和え物 かぼちゃの味噌汁	① 284kcal ② 22.6g ③ 8.2g ④ 2.1g	油 三温糖	厚揚げ 味噌 かつお節 油揚げ	人参 れんこん しいたけ ねぎ グリーンピース 白菜 みかん缶 かぼちゃ	しょうゆ	スキムミルク ★マカロニ きな粉	かぼちゃ ほうとう	牛乳 クラッカー 麦茶 ★マカロニ きな粉	
火	22	きのこハンバーグ ブロッコリーと卵のサラダ オニオンスープ	① 365kcal ② 19.9g ③ 16.4g ④ 2.0g	パン粉 油 三温糖	豚肉 卵 牛乳 ベーコン	しめじ 玉葱 人参 ブロッコリー	ウスター ソース 塩 こしょう	麦茶 ★星のゼリー	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 ★星のゼリー	
水	9 23	すずきのチーズ焼き 切干大根のナポリタン かぶとベーコンのスープ	① 304kcal ② 22.5g ③ 11.4g ④ 2.0g	油 三温糖	すずき スライスチー ズ ウインナー	切干大根 玉葱 キャベツ ピーマン かぶ 人参	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	ココアミルク りんご クラッカー 小魚	ジャムパン	牛乳 パイ 麦茶 りんご クラッカー	
木	10 24	鶏のレモン煮 スパゲッティサラダ 花麩の味噌汁	① 378kcal ② 23.5g ③ 19.9g ④ 1.9g	油 片栗粉 マヨネーズ 三温糖 サラスバ 花麩	鶏肉 ロースハム 味噌	きゅうり 人 参 コーン缶 ねぎ	レモン果汁 塩 こしょう	麦茶 ヨーグルト パイ	わかめご飯	牛乳 ウエハース 麦茶 パイ ヨーグルト	
金	11	カレー春巻き 水菜のサラダ ほうれん草のすまし汁	① 365kcal ② 16.5g ③ 12.2g ④ 2.0g	油 片栗粉 じゃが芋 春巻きの皮 三温糖	豚ひき肉	玉葱 人参 ピーマン たけのこ 水菜 レタス コーン缶 きゅうり	塩 こしょう カレー粉 酢	麦茶 ★焼きいも	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★焼きいも	
土	12 26	魚のフライ 野菜ソテー 味噌汁	~お誕生日会メニュー(8日)~ ♪チキンライス ♪えびクリームコロッケ ♪小松菜とベーコンのサラダ ♪みかん ~おやつ~ ♪麦茶 ★チーズ蒸しパン								牛乳 ビスケット 麦茶 果物
月	14 28	シーフードカレー ゆでウインナー チーズサラダ	① 311kcal ② 24.6g ③ 16.5g ④ 2.1g	油 じゃが芋 三温糖	えび ウインナー チーズ	玉葱 しめじ 人参 トマト レタス きゅうり	カレールウ 塩 こしょう 酢	麦茶 ★バリバリ ボール	ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 ★バリ バリボール	
火	1 15	さばのボール揚げ ほうれん草ナムル 豆腐の味噌汁	① 359kcal ② 19.6g ③ 17.6g ④ 1.8g	油 小麦粉 ごま油 三温糖	さば缶 絹ごし豆腐 味噌	玉葱 人参 グリーンピース コーン缶 ほうれん草 もやし 大根	塩 こしょう しょうゆ	スキムミルク みかん クッキー 小魚	わかめご飯	牛乳 卵ボーロ 麦茶 みかん クッキー	
水	2 16	鶏の味噌焼き わかめの酢の物 ミネストローネ	① 257kcal ② 20.8g ③ 15.8g ④ 2.0g	三温糖 マカロニ	鶏肉 味噌 わかめ ツナ缶 ベーコン 大豆	きゅうり 人参 玉葱 キャベツ トマト	酢 しょうゆ コンソメ	スキムミルク ミニゼリー せんべい 小魚	きつねうどん	牛乳 クラッカー 麦茶 せんべい ミニゼリー	
木	3 17	和風スパゲッティ カミカミサラダ 冬野菜の豚汁	① 323kcal ② 23.5g ③ 9.5g ④ 2.1g	スパゲッティ 油 三温糖 マヨネーズ	ベーコン ロースハム 豚肉 味噌	玉葱 わけぎ しめじ エリンギ ごぼう 人参 きゅうり ごぼう 大根	塩 こしょう	麦茶 ★鶏そぼろ おにぎり	ロールパン	牛乳 ウエハース 麦茶 ★鶏そぼ ろおにぎり	
金	4 18	八宝菜 ポテトサラダ かにかまの中華スープ	① 309kcal ② 20.8g ③ 12.6g ④ 2.0g	油 片栗粉 三温糖 マヨネーズ じゃが芋 ごま	豚肉 えび かまぼこ ロースハム かにかま わかめ	ねぎ 白菜 生姜 人参 たけのこ しいたけ きゅうり	塩 こしょう 中華味	麦茶 ★青のり スティックパン	枝豆ご飯	牛乳 ビスケット 麦茶 ★青のりパン	
土	19	ハンバーグ 野菜サラダ スープ	~★クリスマスメニュー★ (25日)~ ♪ラザニア ♪星コロッケ ♪ブロッコリーサラダ ♪ロールパン (未満児主食) ※以上児は主食のごはんを持たせてください ~おやつ~ ♪クリスマスケーキ (以上児はデコレーションのクッキング)								牛乳 クッキー 麦茶 ゼリー せんべい

### ★12月使用の旬の食材...ほうれん草、大根、白菜、長葱、ブロッコリー、みかん

12月の旬の食材にはビタミンCや食物繊維が多く含まれており、疲労回復や食欲促進など風邪の予防にも役立ちます

※21日のメニューは冬至に食べるとよいと言われている食材を多く含んでいます。ぜひご家庭でも実践してみてください♪

※食材などの関係で献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

★…手作りおやつ