

2020年(令和2年)

12月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 (火)	パン		食パン		✓ジュース ボーロ
	魚のオランダ揚げ コーンとわかめのサラダ コンソメスープ	メルルーサ・卵 わかめ・牛乳 ベーコン	小麦粉・油 マヨネーズ じゃがいも	人参・玉葱・ピーマン コーン缶・キャベツ しめじ・ほうれん草	■牛乳 バナナ
2日 16日 (水)	ビビンバ	鶏ミンチ・みそ	胚芽米・麦・砂糖・ごま油	もやし・人参・ほうれん草 ニンニク	✓牛乳 クラッカー
	春雨サラダ わかめスープ	ウインナー わかめ	春雨・ごま油 ごま	キャベツ・胡瓜 生椎茸・青葱	■ジュース どら焼き・チーズ
3日 17日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース かりんとう
	豚肉の竜田揚げ みそマヨネーズ和え すまし汁	豚肉 木綿豆腐・ひじき・みそ	砂糖・片栗粉・油 マヨネーズ 麩	土生姜 キャベツ・ほうれん草 生椎茸・人参・小松菜	■牛乳 ピザトースト
4日 18日 (金)	きのこのクリーム スパゲティ	ベーコン・生クリーム・牛乳 粉チーズ	スパゲティ・油	しめじ・えのき・玉葱・人参 ニンニク・ピーマン・コーン缶	✓牛乳 ラムネ
	シーチキンサラダ 果物	ツナ缶	油	胡瓜・キャベツ みかん	■カルピス 揚げせんべい
19日 (土)	鮭ちりめんごはん	鮭・しらす干	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	キャベツのごまじょうゆ くず汁	鶏肉・木綿豆腐	ごま	キャベツ・胡瓜 人参・生椎茸・大根・青葱	
7日 21日 (月)	ぶりごはん	ぶり・もみのり	胚芽米・麦	土生姜・大根・人参	✓牛乳 ボーロ
	千切煮付 豚汁	厚揚げ 豚肉・みそ	砂糖・油	切干大根・人参・干椎茸 もやし・白菜・玉葱・青葱	■ココアミルク アメリカンドック
8日 22日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	中華風ローストチキン 大根サラダ にら玉スープ	鶏肉 わかめ 卵	ごま・ごま油 油 じゃがいも・片栗粉	ニンニク・玉葱 大根・胡瓜 にら	■牛乳 りんご
9日 23日 (水)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓牛乳 ビスケット
	ごぼうと牛肉の煮付け 白菜のごま和え	牛肉・木綿豆腐	砂糖・油 ごま	ごぼう・人参・土生姜 白菜・キャベツ・ほうれん草	■ジュース せんべい
10日 (木)	パン		ロールパン		✓ジュース サブレ
	メンチカツ 茹野菜 春雨スープ	鶏ミンチ・卵 牛乳 ハム	じゃがいも・小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ 春雨	キャベツ・玉葱 キャベツ・胡瓜・人参 生椎茸・人参・ほうれん草	■牛乳 オニオンブレッド

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※1日平均 エネルギー:534kcal たんぱく質21.5g 脂質:18.3g

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
24日 (木) ク リ ス マ ス 会	チーズパン フライドチキン さつまいもチップ 野菜サラダ ミネストローネ	粉チーズ・牛乳 鶏肉 ウインナー	ロールパン・マヨネーズ 片栗粉・油 さつまいも・油 油 マカロニ・油	玉葱・パセリ 玉葱・ニンニク ブロッコリー・キャベツ・人参 <small>トハ缶・玉葱・人参・キャベツ・ニンニク・ピーマン</small>	✓ジュース せんべい ■牛乳 クリスマスケーキ
11日 25日 (金)	みそ煮込みうどん 長いもの素揚げ ミニトマト	豚肉・厚揚げ・みそ	うどん 長いも・油	人参・玉葱・ごぼう・えのき 青葱 ミニトマト	✓牛乳 クラッカー ■カルピス ビスケット
12日 26日 (土)	焼 飯 中華スープ	竹輪 ウインナー	胚芽米・麦・油 じゃがいも・片栗粉	人参・玉葱・生椎茸・青葱 玉葱・小松菜	✓ジュース せんべい
14日 28日 (月)	パ ン 鮭のムニエル ミモザサラダ 白菜とベーコンのスープ	鮭・バター 卵・牛乳 ベーコン	食パン 小麦粉 マヨネーズ	ブロッコリー・人参 白菜・ほうれん草	✓牛乳 ゼリー ■ココアミルク 肉まん
15日 (火)	弁 当 日				✓ジュース せんべい ■牛乳 コーンスープと チーズのホットケーキ
29日 (火)	ごはん(ふりかけ) 五目卵焼き 土佐和え みそ汁	ひじき 卵・鶏ミンチ かつお節 竹輪・みそ	胚芽米・麦 じゃがいも・砂糖	人参・玉葱・ほうれん草 キャベツ・人参・小松菜 大根・しめじ・青葱	✓ジュース ラムネ ■牛乳 みかん

メンチカツ 12月10日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分
 鶏ミンチ 30g
 キャベツ 15
 玉 葱 10
 じゃがいも 10
 卵 10
 小麦粉 3
 パン粉 5
 ケチャップ 3
 ウスターソース 0.5
 油 5
 塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①キャベツ、玉葱はみじん切りにする。じゃがいもは一口大に切る。
- ②熱したフライパンに油を入れ、キャベツと玉葱をしんなりするまで炒め、塩、こしょうで味付けし、冷ましておく。
- ③鶏ミンチに②と卵を割り入れて混ぜ、小さな小判型を作る。
- ④卵を溶いて小麦粉を入れかための衣を作り、③をくぐらせ、パン粉を付けて揚げる。
- ⑤ケチャップとウスターソースを合わせたソースをかける。

