

2021年(令和3年)

## 12月 献立表

&lt;栄養士&gt;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 (水)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ラムネ  <input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい・ゼリー
	肉団子の酢豚	合シチ・卵	じゃがいも・片栗粉 砂糖・油	玉葱・人参・生椎茸 ピーマン	
	パンバンジーサラダ	鶏ササミ	ごま・マヨネーズ	キャベツ・胡瓜	
2日 16日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース サブレ  <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 麩のラスク
	豚肉の生姜焼き	豚肉	油	土生姜・玉葱	
	のり和え	焼きのり		もやし・人参	
	小松菜のみそ汁	油揚・みそ		小松菜	
3日 17日 (金)	親子うどん	鶏肉・卵	うどん・砂糖	玉葱・人参・青葱	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 せんべい  <input checked="" type="checkbox"/> カルピス ビスケット
	ごま和え		ごま	白菜・キャベツ・ほうれん草	
18日 (土)	にんじゃごはん	しらす干	胚芽米・麦	人参	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐・油揚・みそ		玉葱・青葱	
6日 20日 (月)	焼 飯	竹輪・ベーコン	胚芽米・麦・油	人参・玉葱・生椎茸・青葱	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ゼリー  <input checked="" type="checkbox"/> ココアミルク フルーツ蒸しパン
	チンゲン菜のスープ	卵	片栗粉	チンゲン菜・生椎茸	
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			
7日 21日 (火)	パ ン		食パン		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ビスコ  <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 りんご
	魚の若草揚げ	たら・卵・青のり	小麦粉・パン粉・油		
	スパゲティサラダ	ツナ缶	スパゲティ・マヨネーズ	人参・キャベツ	
	コンソメスープ	わかめ		玉葱・えのき・生椎茸	
8日 22日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 黒 棒  <input checked="" type="checkbox"/> ジュース どら焼き・チーズ
	ふくさ焼き	卵・えび・木綿豆腐	油	玉葱・人参・生椎茸・ほうれん草	
	金時煮豆		砂糖	金時豆	
	麩のすまし汁		麩	玉葱・青葱	
9日 23日 (木)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい  <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ピザトースト
	すき焼き風煮	牛肉・木綿豆腐	じゃがいも・砂糖・油	白菜・人参・玉葱・青葱	
	なます	油揚	砂糖・ごま	大根・人参	

	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	
10日 (金)	きのこのクリーム スパゲティ	ベーコン・生クリーム・粉チーズ 牛乳	スパゲティ・油	しめじ・えのき・玉葱 人参・コン缶・ニンニク・ピーマン	✓牛乳 ラムネ
	野菜サラダ		油	キャベツ・胡瓜・人参	■カルピス おやつカステラ
	ミニトマト			ミニトマト	
24日 (金)	ロールサンド		食パン・いちごジャム・きな粉クリーム		✓ジュース せんべい
	タンドリーチキン	鶏肉・ヨーグルト		ニンニク	
	フライドポテト		じゃがいも・油	パセリ	■牛乳 クリスマスケーキ
	クリスマスサラダ コンソメスープ	ベーコン	油	ブロッコリー・ミニトマト 人参・玉葱・ほうれん草	
11日 25日 (土)	なめたけごはん		胚芽米・麦	えのき	✓ジュース せんべい
	沢煮椀 果物	豚肉・木綿豆腐		大根・人参・生椎茸・ほうれん草 みかん	
13日 27日 (月)	ぶりごはん	ぶり・もみのり	胚芽米・麦	土生姜・人参・大根	✓牛乳 カレースナック
	ひじきの炒め煮	ひじき・油揚げ	砂糖・油	人参	■牛乳 肉まん
	すまし汁			玉葱・しめじ・青葱	
14日 28日 (火)	パン		ロールパン		✓ジュース ウエハース
	鶏肉のケチャップ煮	鶏肉	片栗粉・油		■牛乳 バナナ
	ヨーグルトサラダ コンソメスープ	ヨーグルト ウインナー		キャベツ・胡瓜・みかん・レズン 白菜・人参・ほうれん草	
15日 (水)	弁 当 日				✓ジュース せんべい
					■牛乳 コンスープと チーズのホットケーキ
29日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛乳 ラムネ
	みそ焼肉	豚肉・みそ	ごま油	人参	
	春雨サラダ	ツナ缶	春雨・ごま油	キャベツ・胡瓜	■ジュース せんべい・ゼリー
	わかめスープ	わかめ	じゃがいも・ごま	ほうれん草	

※1日平均 エネルギー:546kcal たんぱく質21.8g 脂質:15.8g

※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。

※12月4日(土)は発表会のため、昼食の提供はありません。

