



# 12月の給食献立表



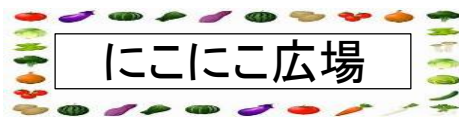
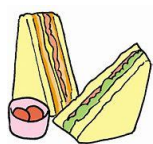
令和2年11月27日  
北平田保育園

日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児	午後おやつ	エネルギー (以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	午前おやつ		
1	火	にこにこ広場	サンドイッチ・タンドリーチキン コールスロー・フライドポテト コーンスープ・みかん	パン・じゃが芋 油	鶏もも肉・ハム チーズ・牛乳 ヨーグルト・鶏ガラ	きゅうり・キャベツ・パセリ コーン・人参・玉葱 にんにく・生姜・みかん	バナナ	★クレープ	
2	水	内科検診 サッカー	赤魚の甘辛揚げ すき昆布煮 みそ汁・ラ. フランス	片栗粉・油 砂糖・じゃが芋	赤魚・昆布 薄揚げ 味噌・煮干し	しらたき・人参 ほうれん草	みかん	★ココア寒天	E352 F13.9 P15.5食塩2.4
3	木		照り焼きチキン ごま和え すまし汁・りんご	砂糖・油 すりごま	鶏もも肉・豆腐 さば節・昆布	小松菜・人参・キャベツ にんにく・生姜・なめこ りんご	マンナビスケット 麦茶	★餃子ピザ 牛乳	E333 F12.8 P21.4食塩2.4
4	金		カレーコロッケ ミックスキャベツ・ふりかけ みそ汁・ゼリー	じゃが芋・油 パン粉・薄力粉 焼酎・ゼリー	豚挽肉 味噌・煮干し	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・コーン 小松菜・椎茸	りんご	源氏パイ 牛乳	E421 F17.4 P14.2食塩2.0
5	土		コーンシチュー ふりかけ 野菜ジュース・バナナ	じゃが芋・油	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・野菜ジュース コーン・バナナ		お菓子 牛乳	E285 F9.8 P12.0食塩1.7
7	月		みそおでん・ゆかり チンゲン菜の和え物 みかん	じゃが芋・砂糖	うずら卵・厚揚げ・ちくわ しらす・昆布・味噌 さつま揚げ・煮干し	大根・こんにやく・人参 チンゲン菜・もやし・しそ みかん	バナナ	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E367 F10.8 P20.7食塩2.9
8	火		ごはん・五目卵焼き 和風サラダ・ふりかけ みそ汁・りんご	ごはん・砂糖 油	卵・鶏むね挽肉 ツナ・味噌・煮干し	人参・椎茸・葱・キャベツ きゅうり・ほうれん草 りんご	みかん	★大根餅 麦茶	E394 F21.2 P18.9食塩2.6
9	水		鮭の西京焼き・黒豆 大根サラダ 納豆汁・みかん	砂糖・油 マヨネーズ	鮭・味噌・ハム 黒豆・納豆・豆腐 厚揚げ・煮干し	大根・きゅうり・人参 コーン・なめこ・葱 いもがら・みかん	ビスコ 麦茶	★洋風おこし 牛乳	E448 F17.8 P25.6食塩2.4
10	木		肉団子汁 ポイルウインナー おかか和え・バナナ	片栗粉・ごま油 春雨	鶏もも挽肉・卵 かつお節・昆布 ウインナー	玉葱・白菜・椎茸 ほうれん草・ブロッコリー 人参・バナナ	りんご	★ごぼうチップス 牛乳	E286 F17.0 P13.2食塩1.6
11	金		豚肉の生姜焼き 二色和え わかめスープ・りんご	砂糖・油 春雨	豚肩肉・わかめ 鶏ガラ	ピーマン・玉葱・生姜 小松菜・人参・コーン りんご	バナナ	ムーンライト 牛乳	E284 F10.6 P10.4食塩2.0
12	土		チキンカレー 牛乳 バナナ	じゃが芋・油	鶏もも肉・牛乳	人参・玉葱・バナナ		お菓子 ジュース	E312 F14.9 P13.0食塩1.4
14	月		豚肉と根菜のみそ煮 チーズ納豆 すまし汁・バナナ	油・砂糖	豚もも肉・味噌 昆布・チーズ・納豆 さば節	大根・こんにやく・人参 蓮根・椎茸・にんにく・生姜 ほうれん草・えのき・バナナ	星たべよ 麦茶	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E277 F10.5 P15.6食塩2.3
15	火		ごはん・焼き魚 ひじきの炒め煮 けんちん汁・みかん	ごはん・油 砂糖	鮭・ひじき・豆腐 さつま揚げ・さば節	人参・こんにやく・大根 椎茸・葱・ほうれん草 みかん	バナナ	★栗きんとん 牛乳	E343 F14.1 P16.9食塩2.4
16	水	発表会総練習	米粉と豆乳のシチュー 大根とツナ和え 味付けのり・バナナ	米粉	鶏もも肉・ベーコン 豆乳・ツナ・のり	玉葱・白菜・人参・しめじ 南瓜・大根・チンゲン菜 コーン・バナナ	さつま芋の甘煮 麦茶	★コーンマヨパン 牛乳	E393 F16.2 P18.4食塩1.6
17	木		豆腐の鶏団子 春雨サラダ 中華スープ・みかん	片栗粉・油 春雨・ごま油 砂糖	鶏むね挽肉 豆腐・卵・わかめ 鶏ガラ	葱・生姜・もやし・キャベツ 玉葱・椎茸・みかん	りんごジュース	★ハリハリおにぎり 麦茶	E278 F9.9 P15.0食塩1.3
18	金	納付書	鮭の照り焼き きんぴらごぼう うどん汁・バナナ	ごま油・砂糖 炒りごま・うどん	鮭・豚もも肉 厚揚げ・昆布 さば節	ごぼう・人参・小松菜 椎茸・葱・バナナ	みかん	かっぱえびせん ☆りんごジュース	
19	土	ゆうぎ発表会	サンタブーツ						
21	月		ささみフライ ブロッコリーサラダ みそ汁・りんご	油・パン粉 薄力粉 マヨネーズ	鶏ささみ肉 薄揚げ 味噌・煮干し	ブロッコリー・きゅうり コーン・キャベツ りんご	バナナ	★冬至南瓜おしるこ	E461 F19.6 P22.1食塩1.7
22	火	誕生会	みそラーメン プリンアラモード	中華麺・油 プリン	豚挽肉・味噌 鶏ガラ	人参・もやし・キャベツ にんにく・生姜・葱 みかん	ぶどうジュース	★ケーキ 麦茶	E644 F22.2 P26.2食塩2.2
23	水	観劇	筑前煮 野菜の生姜醤油和え みそ汁・バナナ	油・砂糖	鶏もも肉・さば節 わかめ・豆腐 味噌・煮干し	大根・こんにやく・人参 孟宗・ごぼう・椎茸・小松菜 もやし・生姜・バナナ	粉ふき芋 麦茶	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E339 F13.8 P19.0食塩1.8
24	木	サッカー	鯖のみそ焼き ごま和え みそ汁・みかん	砂糖・すりごま	鯖 味噌・煮干し	もやし・人参・きゅうり 小松菜・しめじ・みかん	バナナ	★クリスマスクッキー 牛乳	E278 F8.7 P14.5食塩2.2
25	金	バス代振替日	骨付きチキン(未満児:照り焼きチキン) ツリーサラダ コンソメスープ・ゼリー	油・じゃが芋 マヨネーズ 砂糖・ゼリー	鶏手羽元肉 (未満児:鶏もも肉) ベーコン・鶏ガラ	ブロッコリー・きゅうり 人参・キャベツ・玉葱 コーン・パセリ	みかん	おととと ☆ぶどうジュース	
26	土		肉汁 牛乳 バナナ	じゃが芋	豚肩肉・厚揚げ 味噌・煮干し	人参・ごぼう・しめじ つきこん・葱・バナナ		お菓子 ジュース	E367 F16.5 P17.3食塩1.5
28	月		年越しカレーうどん 二色和え ゼリー	薄力粉 ゼリー	豚もも肉・薄揚げ 昆布・さば節	人参・葱・ほうれん草 もやし	バナナ	ぱりんこ 野菜ジュース	

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。

☆未満児牛乳 ★手作りおやつの日

- 完全給食の日
- 庄内浜魚デー
- お魚の日



今月のメニューを考えてくれたのは  
きよまさくん、りのさん、はやとくん、かなみさん、しょうまくんです。

## 21日は冬至(とうじ)です

冬至は、1年の中でいちばん昼の時間が短い日です。栄養豊富な南瓜と厄除けの小豆を食べて風邪などの病気に負けずに元気に過ごしましょう。

※25日はクリスマス献立です(\*^-\*)

