

令和2年度

12月 ぱくぱく



- 給食に取り入れた旬の食材は・『キャベツ・じゃがいも・ごぼう・ブロッコリー・ほうれんそう・れんこん・みかん』です。
- 3歳未満児は1日と16日が味付きご飯です。そのほかの日は白ご飯になっています。
3歳以上児のご飯も白ご飯が理想的です。毎日味付きご飯にならないようにしましょう！

曜日	メニュー			きゅうしょくのざいりょう			家どりの食物	
	3才未満児 朝おやつ	おひるの きゅうしょく	みんなの おやつ	エネルギーになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	びょうきをやっつけるもの (みどり)		
1	火	マカロニの あべかわ	にくじゃが ひじきのサラダ オレンジ (3未:ゆかりごはん)	レモンラスク	じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ	ふたひきにく かにかま	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく ひじき きゅうり とうもろこし オレンジ	大豆製品 葉菜類
2	水	クラッカー	とりのてりやき レタス かみかみあえ パイン缶	ほうれんそうの カップケーキ		とりにく さきいか	レタス きりほだたいこん きゅうり にんじん パイン缶	いも類 魚類
3	木	フルーチェ	クリームシチュー ごまつなのひだし たいこんとツナのもの もも缶	まきまきウインナー	じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	とりにく きゅうにゅう しらす ツナ	えのき しめじ たまねぎ にんじん ごまつな グリーンピース はくさい たいこん もも缶	卵類 海藻類
4	金	じゃがバター	さけのマーレードやき ゆでえだまめ せんぎりポテトサラダ みかん缶	カルシウムトースト	じゃがいも マヨネーズ	さけ たらこ	えだまめ にんじん きゅうり みかん缶	肉類 葉菜類
7	月	あべかわもち	もずくとむぎのスープ さといものそぼろに パンサンスー パナナ	おかし	おおむぎ さといも ごまあぶら さとう あぶら はるさめ ごま	ベーコン たまご とりひきにく ハム	もずく たまねぎ にんじん えのき ねぎ とうもろこし えだまめ きゅうり パナナ	魚類
成道会 8	火	ジャムヨーグルト	ぞうすい うめぼし じゃがいもごまに キャベツのしおこんぶサラダ パイン缶	メロンパン	さつまいも じゃがいも あぶら さとう ごま	とりにく かまぼこ	たいこん にんじん はくさい しじたけ こんぶ ゆず うめぼし キャベツ しおこんぶ きゅうり パイン缶	大豆製品
9	水	ぎょうざの かわピザ	ハンバーグ ゆでキャベツ さつまいもサラダ みかん缶	あずきむしばん	パンこ さとう さつまいも マヨネーズ	ぎゅうひきにく ふたひきにく たまご きゅうにゅう ハム	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん缶	根菜類 きのご類
ピクニック 10	木	チョコっと フレンチ	★ おたのしみべんとう ★		りんご みかん			
11	金	バタートースト	シーフードカレー ブロッコリーのごまあえ たいこんとおまめのサラダ もも缶	あおりのブリッツ	じゃがいも あぶら ごま マヨネーズ	いか えび とりひきにく だいす しらす	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく ブロッコリー たいこん きゅうり えだまめ しおこんぶ もも缶	卵類
14	月	みかんヨーグルト	おからのキッシュ かりこりいりこ くらげとたいこんのサラダ キウイフルーツ	オレンジ バナナ	バター さとう ごま あぶら ごまあぶら	おから ベーコン たまご チーズ クリーム きゅうにゅう いりこ ハム スキムミルク くらげ	ほうれんそう たまねぎ たいこん きゅうり キウイフルーツ	肉類 海藻類
15	火	ごへいもち	かぼちゃとひきにくのグラタン ゆでえだまめ ごもくひじき みかん缶	やきいも	バター こむぎこ さとう	ぎゅうひきにく ふたひきにく ぎゅうにゅう チーズ あぶらあげ だいす	かぼちゃ たまねぎ パセリ えだまめ ひじき こんにゃく にんじん みかん缶	いも類 きのご類
ご命日 16	水	やきそば	とうふステーキ (きのごソース) コールスローサラダ りんご (3未:わかめごはん)	セサミドーナツ	かたくりこ あぶら バター マヨネーズ	とうふ	えのき しじたけ しめじ にんにく えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし りんご	葉菜類
17	木	フランスパン せんべい	おでん ピーマンのじゃこいため みかん	まっちゃの プランジエ	さとう ごま あぶら	うすらたまご さつまあげ ちくわ ウインナー しらす	たいこん こんにゃく ピーマン みかん	大豆製品
18	金	かぼちゃの チーズやき	ぶりのてりやき ブロッコリーのうめおかかあえ やきビーフン もも缶	あおなおむすび	ごまあぶら ビーフン あぶら	ぶり かつおぶし ふたひきにく	しょうが ブロッコリー うめぼし たまねぎ にんじん ピーマン しじたけ もも缶	いも類 卵類
21	月	ジャムサンド	マーボーとうふ ごぼうサラダ キウイフルーツ	せんべい	さとう ごまあぶら かたくりこ マヨネーズ ごま	とうふ ふたひきにく えび ツナ	ねぎ えだまめ しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり キウイフルーツ	海藻類
誕生会 22	火	おかし	♪ おたのしみランチ ♪		あんぱん			
23	水	マカロニの あべかわ	やさしいラーメン もやしちゅうかあえ かぼちゃのごまあえ パナナ	チョコスコーン	ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら さとう	ふたひきにく ハム	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ とうもろこし もやし きゅうり かぼちゃ バナナ	魚類
24	木	ももヨーグルト	さわらのタルタルソースかけ レタス はるさめサラダ みかん缶	とうにゅうバナナコッタ (オレンジソース)	マヨネーズ はるさめ	さわら たまご ハム	たまねぎ パセリ レモン レタス にんじん きゅうり みかん缶	大豆製品
25	金	バナナ	とりにくのさっぱりやき ゆでキャベツ かぼちゃのカレーに パイン缶	マーブルクッキー	さとう バター	とりにく とうふ ベーコン	しょうが キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ パイン缶	いも類 海藻類
28	月	パンプディング	ふたのしょうがいため レタス はいにくれんこん もも缶	きなこのふラスク	あぶら ごま マヨネーズ	ふたひきにく ツナ	しょうが レタス たまねぎ れんこん うめぼし もも缶	卵類 葉菜類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。