

# 2020年度 12月の給食予定献立表

## つくし保育園

日	曜日	献立名	おやつ		材料名(昼食・おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質	アレルギー
			15:00	10:00/18:30	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
14	月	麻婆丼	焼きいも	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 ごま油 ビーフン ワンタンの皮 さ つまいも	豚ひき肉 木綿 豆腐 チーズ 牛 乳	長ねぎ にんじん きゅうり もやし キャベツ たまね ぎ しじみ	495 Kcal	豚 大豆 小麦 乳
		ビーフンと野菜の和え物	チーズ					166 g	
		ワンタンスープ	牛乳					13 g	
1	火	ハヤシライス	フルーチェパフェ	クラッカー	精白米 じゃがい も ハヤシルウ マカロニ マヨド レ コーンプレー ク	豚肉 えだまめ 牛乳	にんじん たまね ぎ しじみ えい んご きゅうり ミックスベジタフ ル パナナ みか ん	544 Kcal	豚 大豆 小麦 乳 バナナ
		えだまめ	麦茶					172 g	
		マカロニサラダ						14.4 g	
2	水	鶏ときのこのスープスパゲティ	フルーツゼリー	おせんべい	スパゲティ マ ヨドレ 片栗粉 調合油 三温糖 甘納豆	鶏肉 ツナ 白身 魚すり身 木綿豆 腐	たまねぎ にんじ ん しじみ エ リンギ かぼちゃ きゅうり ミックス ベジタブル	499 Kcal	鶏 小麦 大豆
		お豆腐ナゲット	甘納豆					18.3 g	
		かぼちゃサラダ	麦茶					13.7 g	
3	木	食パン	ツナ昆布おにぎり	クラッカー	食パン コーン 精白米	鶏卵 チーズ え だまめ ツナ	たまねぎ にんじ ん ひじき きゅう り 小松菜 もや し えのき	484 Kcal	卵 乳 小麦 大豆
		チーズ入り卵焼き	麦茶					18.2 g	
		ひじきの彩りサラダ 青菜のスープ						15.4 g	
4	金	ゆかりご飯	(4日) きな粉クッキー	ごまスティック	精白米 三温糖 ホットケーキミッ クス	鮭 味噌 木綿豆 腐 きな粉 牛乳	キャベツ たまね ぎ しじみ フロッ コリー にんじん なめこ 長ねぎ りんご	484 Kcal	大豆 乳 いん ご
		鮭のチャンチャン焼き	くだもの 牛乳					19.7 g	
		フロッコリーのおかか和え なめこ汁	(18日) おせんべい 麦茶					14.7 g	
7	月	親子丼	かぼちゃのお汁粉	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 ごま油	鶏肉 鶏卵 カニ カマ 小豆	にんじん たまね ぎ しじみ 大根 きゅうり もやし ながねぎ かぼ ちゃ	504 Kcal	鶏 卵 カニ
		大根の中華風サラダ	麦茶					16 g	
		もやしスープ						11.4 g	
8	火	根菜カレー	ピザトースト	クラッカー	精白米 じゃがい も カレールウ マヨレ 食パン	鶏肉 えだまめ チーズ 牛乳	れんこん にんじ ん たまねぎ し じみ キャベツ きゅうり ミックス ベジタブル ピー マン パナナ	497 Kcal	鶏 小麦 乳 パナナ
		えだまめ	くだもの					20.5 g	
		コールスローサラダ	牛乳					16.5 g	
9	水	肉うどん	ココアスコーン	おせんべい	乾めん 三温糖 ホットケーキミッ クス	牛肉 白身魚すり 身 木綿豆腐 牛 乳	長ねぎ たまね ぎ にんじん えの き 白菜 れんこん しじみ きゅうり りんご	509 Kcal	小麦 牛肉 大豆 乳 い んご
		お魚豆腐揚げ	くだもの					18.4 g	
		冬野菜の胡麻和え	牛乳					18.9 g	
10	木	(10日) ホットドック 野菜スープ	(10日) こぎつねおにぎり	カルシウムせんべい	ロールパン さつ まいも コーン 精白米 三温糖	ウインナー 油揚 げ	キャベツ にんじ ん きゅうり えの き ほうれん草	483 Kcal	小麦 豚 大豆
		スイートポテトサラダ	麦茶					14.3 g	
		(24日) ジャムパン 豆乳スープ モミの木ハンバーグ ポテトサラダ	(24日) いちごのケーキ 麦茶					12.8 g	
11	金	ご飯	りんごのケーキ	ごまスティック	精白米 三温糖 ホットケーキミッ クス パター	さば さつまいも 木綿豆腐 味噌 牛乳	切干大根 にんじ ん しじみ かつ おぼろ たまね ぎ わかめ みかん りんご	516 Kcal	さば 大豆 乳 小麦 い んご
		さばのみりん焼き	くだもの					17.3 g	
		切干大根の煮物 みそ汁	牛乳					14.5 g	

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。