

令和2年12月 献立表

独自献立

3歳以上

| 日                     | 曜  | 献立名 |   | あか                    | 黄   | みどり  | 調味料  | 栄養価                                      |  |
|-----------------------|----|-----|---|-----------------------|---|--|--|--|--|
|                       |    | 昼食  | 午後おやつ   | 体をつくる<br>血や肉になる       | 力や体温のもとになる                                    | 体の調子を整える                                   |  |  |  |
| 1                     | 15 | 火   | ごはん<br>鶏と玉ねぎの塩炒め<br>チンゲン菜とにんじんのおかか和え<br>みそ汁(しめじ・葉ねぎ)<br>みかん         | 牛乳<br>チーズマフィン         | 鶏もも肉 かつお節 米<br>みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豆<br>乳 ビザ用チーズ     | 米 油 ホットケーキ粉                                | たまねぎ コーン チンゲン<br>サイ にんじん しめじ<br>葉ねぎ みかん                              | 食塩 醤油 かつお・昆布<br>だし汁                      | Ene. : 545kcal<br>P : 22.4g<br>F : 17.1g C : 74.8g<br>Ca : 278mg<br>食塩相当量 : 1.7g |
| 2                     | 16 | 水   | ミートスパゲッティ<br>根菜のマヨドレ和え<br>ポトフ<br>りんご                                | 麦茶<br>焼きおにぎり(みそ)      | 豚ひき肉 ウィンナー 米<br>みそ(淡色辛みそ)                     | スパゲティ 油 砂糖 米<br>粉 マヨドレ じゃがいも<br>米          | たまねぎ にんじん ごぼ<br>う れんこん キャベツ リ<br>んご                                  | ケチャップ ウスターソー<br>ス 醤油 食塩 コンソメ<br>みりん      | Ene. : 556kcal<br>P : 15.6g<br>F : 18g C : 76g<br>Ca : 50mg<br>食塩相当量 : 1.9g      |
| 3                     | 17 | 木   | ごはん<br>豆腐チャンプル(こまつな)<br>もやしとパプリカの金平<br>みそ汁(はくさい・にら)<br>みかん          | 牛乳<br>おからドーナツ(卵)      | 木綿豆腐 豚肉(もも) 米<br>みそ(淡色辛みそ) 牛乳<br>おからパウダー 豆乳 卵 | 米 片栗粉 油 ごま油<br>砂糖 ホットケーキ粉                  | こまつな もやし パプリカ<br>(黄) たまねぎ はくさい<br>にら みかん                             | 食塩 酒 醤油 かつお・<br>昆布だし汁                    | Ene. : 549kcal<br>P : 21.4g<br>F : 12.4g C : 70.1g<br>Ca : 254mg<br>食塩相当量 : 1.9g |
| 4                     | 18 | 金   | ごはん<br>かわいいの野菜あんかけ<br>ブロッコリーとにんじんのひじき炒め<br>みそ汁(かぶ・油揚げ)<br>バナナ       | 牛乳<br>豆乳くずもち(ココア風味)   | かわいい 油揚げ 米みそ<br>(淡色辛みそ) 牛乳 豆乳                 | 米 油 砂糖 片栗粉                                 | たまねぎ にんじん ブ<br>ロッコリー ひじき かぶ<br>バナナ                                   | かつおだし汁 食塩 醤油<br>かつお・昆布だし汁 ビュ<br>アココア     | Ene. : 507kcal<br>P : 21.2g<br>F : 11.4g C : 80.3g<br>Ca : 222mg<br>食塩相当量 : 1.6g |
| 5                     | 19 | 土   | 三色丼<br>みそ汁(たまねぎ・わかめ)<br>りんご   | 麦茶<br>ヨーグルト<br>せんべい   | 豚ひき肉 米みそ(淡色辛<br>みそ)                           | 米 砂糖 油 鮭フレーク<br>ヨーグルト                      | にんじん たまねぎ リん<br>ご  | 醤油 かつお・昆布だし汁<br>食塩                       | Ene. : 441kcal<br>P : 18.3g<br>F : 17.1g C : 73.9g<br>Ca : 205mg<br>食塩相当量 : 1.5g |
| 7                     | 21 | 月   | チキンカレー<br>キャベツとツナのサラダ<br>すまし汁(えのき・にんじん)<br>りんご                      | 牛乳<br>オレンジゼリー<br>せんべい | 鶏むね肉 ツナ水煮缶<br>牛乳                              | 米 じゃがいも 油 米粉<br>砂糖                         | たまねぎ にんじん にん<br>にく トマトピューレー<br>キャベツ えのきたけ 粉<br>かんでん オレンジジュ<br>ース りんご | カレー粉 コンソメ 中濃<br>ソース みりん 食塩 醬<br>油 かつおだし汁 | Ene. : 483kcal<br>P : 17.5g<br>F : 13.2g C : 68.9g<br>Ca : 185mg<br>食塩相当量 : 1.4g |
| 8                     | 22 | 火   | ごはん<br>揚げ鮭<br>はくさいとにんじんの煮浸し<br>すまし汁(玉ねぎ・ほうれん草)<br>バナナ               | 牛乳<br>コーンラーメン         | さけ 牛乳 豚肉(もも)                                  | 米 片栗粉 油 砂糖 焼<br>きそばめん ごま油                  | はくさい にんじん たま<br>ねぎ ほうれん草 パナ<br>ナ キャベツ コーン                            | 食塩 醤油 みりん かつ<br>おだし汁                     | Ene. : 534kcal<br>P : 23.7g<br>F : 11.5g C : 82g<br>Ca : 187mg<br>食塩相当量 : 1.6g   |
| 9                     | 23 | 水   | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>れんこんとブロッコリーのごま和え<br>みそ汁(ねぎ・かぼちゃ)<br>みかん           | 牛乳<br>大学芋             | 豚ひき肉 木綿豆腐 米<br>みそ(淡色辛みそ) 牛乳                   | 米 油 片栗粉 米パン粉<br>砂糖 白いりごま さつま<br>いも 黒いりごま   | たまねぎ れんこん ブ<br>ロッコリー ねぎ かぼちゃ<br>みかん                                  | 醤油 酒 みりん かつ<br>お・昆布だし汁                   | Ene. : 600kcal<br>P : 17.8g<br>F : 18.8g C : 82.8g<br>Ca : 234mg<br>食塩相当量 : 1.5g |
| 特別<br>食               | 10 | 木   | コーンごはん<br>鶏のから揚げ<br>こまつなとにんじんのごま和え<br>みそ汁(さつまいも・だいこん)<br>りんご        | 牛乳<br>マシュマロサンド        | 鶏もも肉 米みそ(淡色辛<br>みそ) 牛乳 マシュマロ<br>クラッカー         | 米 片栗粉 油 砂糖 白<br>すりごま さつまいも                 | しょうが コーン こまつな<br>にんじん だいこん リん<br>ご                                   | 醤油 酒 かつお・昆布だ<br>し汁 食塩                    | Ene. : 542kcal<br>P : 20.7g<br>F : 16.2g C : 75.2g<br>Ca : 264mg<br>食塩相当量 : 1.8g |
| 11                    | 25 | 金   | ロールパン<br>ポークビーンズ<br>粉ふき芋<br>コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)<br>バナナ                | 牛乳<br>わかめおにぎり         | 豚肉(もも) ゆで大豆 牛<br>乳                            | ロールパン 油 砂糖<br>じゃがいも 米 白すりご<br>ま            | にんじん たまねぎ ピー<br>マン トマト缶 あおのり<br>バナナ                                  | ケチャップ 食塩 コンソ<br>メ 炊き込みわかめ                | Ene. : 534kcal<br>P : 21.3g<br>F : 15.3g C : 69.1g<br>Ca : 203mg<br>食塩相当量 : 1.4g |
| 12                    | 26 | 土   | ツナチャーハン<br>みそ汁(コーン・にんじん)<br>りんご                                     | 麦茶<br>ヨーグルト<br>せんべい   | 米みそ(淡色辛みそ) ツナ<br>水煮缶                          | 米 油 米粉 砂糖 ヨー<br>グルト                        | たまねぎ にんじん<br>コーン りんご   | 醤油 かつお・昆布だし汁<br>食塩                       | Ene. : 385kcal<br>P : 17.4g<br>F : 15.3g C : 75.8g<br>Ca : 170mg<br>食塩相当量 : 1.5g |
| 14                    | 28 | 月   | ごはん<br>たらだいこん<br>金平ごぼう<br>みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)<br>りんご                      | 牛乳<br>ジャムサンド(いちご)     | たら 米みそ(淡色辛みそ)<br>牛乳                           | 米 砂糖 油 食パン い<br>ちごジャム                      | だいこん しょうが ごぼ<br>う にんじん かぼちゃ たま<br>ねぎ りんご                             | 醤油 酒 みりん かつ<br>お・昆布だし汁                   | Ene. : 536kcal<br>P : 20.6g<br>F : 15.3g C : 79.6g<br>Ca : 204mg<br>食塩相当量 : 2.0g |
| ク<br>リ<br>ス<br>マ<br>ス | 24 | 木   | ケチャップライス<br>鶏肉のマッシュ焼き<br>はくさいのコールスローサラダ(マヨドレ)<br>コーンポタージュ<br>りんごゼリー | 牛乳<br>クリスマスケーキ        | ウィンナー 鶏もも肉 豆<br>乳 牛乳                          | 米 じゃがいも 砂糖 マヨ<br>ドレ 油 小麦粉 生ク<br>リーム りんごゼリー | はくさい にんじん クリー<br>ムコーン パセリ粉 いち<br>ご                                   | 醤油 ケチャップ 食塩<br>酢 ベーキングパウダー               | Ene. : 718kcal<br>P : 21g<br>F : 26.3g C : 96.2g<br>Ca : 182mg<br>食塩相当量 : 1.8g   |

給食MEMO

2020年の師走がやってきましたね。いろいろな出来事があった2020年ですが、楽しく12月を過ごせますように。

今年の冬至は21(月)です。冬至は、太陽がでている時間が一番短くなると言われています。

"かぼちゃ"を食べて風邪に打ち勝つパワーをつけたり、"ん"のつく食べ物を食べて「うん」き(運氣)をあげてくださいね。

※"ん"のつく食べ物例

にんじん・だいこん・れんこん・うどん……かぼちゃも"なんきん"という呼び名がありますね。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

|             | 目標値     | 月平均値    |
|-------------|---------|---------|
| Ene.(エネルギー) | 520kcal | 532kcal |
| P(タンパク質)    | 20.8g   | 19.8g   |
| F(脂質)       | 14.4g   | 15.6g   |
| C(炭水化物)     | 76.8g   | 76.6g   |
| Ca(カルシウム)   | 230mg   | 201mg   |
| 食塩相当量       | 1.6g    | 1.7g    |