

# 2020年度 12月 給食献立予定表

認定こども園  
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1 火	○	麦ご飯 果物 豆腐ハンバーグきのこソースかけ ツナサラダ みそ汁	豚ひき肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ 人参 しめじ えのき エリンギ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	米 押麦 パン粉 カレールウ 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	麦茶 たこ焼き	❄️
2 水	○	麦ご飯 果物 さばのみそ煮 わかめのレモン和え 白菜スープ	さば みそ わかめ 油揚げ	果物 キャベツ 人参 レモン 白菜 しめじ	米 押麦 砂糖	麦茶 ヨーグルト	
3 木	○	麦ご飯 果物 ホイコーロー ふかし芋 すまし汁	豚もも肉 みそ 豆腐	果物 キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ 青菜	米 押麦 ごま油 砂糖 さつま芋	麦茶 揚げパン	<減塩>
4 金	○	食パン 果物 ポテトグラタン フレンチサラダ わかめスープ	鶏もも肉 ベーコン 生クリーム チーズ わかめ	果物 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ たけのこ 人参 えのき	食パン じゃがいも 油 砂糖	麦茶 おにぎり	❄️
5 土	○	中華丼 小魚 果物 野菜スープ	豚もも肉 なたと いわし	キャベツ 人参 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸 果物 玉ねぎ もやし 人参 チンゲン菜	米 押麦 砂糖 油 片栗粉	麦茶 せんべい	
7 月	○	麦ご飯 果物 鮭の照り焼き 大豆の磯煮 みそ汁	生鮭 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	果物 フロッコリー 人参 いんげん ねぎ	米 押麦 砂糖 油	麦茶 セサミクッキー	❄️
8 火	○	麦ご飯 果物 花シュウマイ いんげんの胡麻和え 中華スープ	豚ひき肉	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ いんげん えのき 人参 玉ねぎ もやし	米 押麦 ごま油 片栗粉 シュウマイの皮 ごま 砂糖 じゃがいも	麦茶 ポップコーン	
9 水	○	食パン 果物 魚のフライ チーズサラダ ポテトスープ	しいら チーズ	果物 キャベツ きゅうり 人参 チンゲン菜 人参 たまねぎ しめじ	食パン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃがいも	麦茶 ハバロア	❄️
10 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き 中華春雨サラダ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム 油揚げ みそ	果物 きゅうり 人参 白菜 しいたけ	米 押麦 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 焼きいも	❄️
11 金	○	焼きそば ウインナー フロッコリー 果物 わかめのスープ	豚もも肉 ウインナー	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ フロッコリー 果物 えのき 人参	中華蒸麺 ごま油	麦茶 サンドパン	🎄
12 土	○	カレーライス 小魚 枝豆 果物	豚もも肉 いわし	人参 玉ねぎ しめじ いんげん 枝豆 果物	米 押麦 カレールウ じゃがいも 砂糖	麦茶 せんべい	
14 月	○	麦ご飯 果物 さんまのごま照り焼き ひじき煮 みそ汁	さんま ひじき 油揚げ みそ	果物 フロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ 青菜	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 プリン	❄️
15 火	○	黒米ご飯 ケーキ もみの木ハンバーグ 星型人参 ほうれん草ソテー コンソメスープ	クリーム 豚ひき肉 ベーコン	いちご 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン 大根 玉ねぎ 人参	米 黒米 米粉のケーキ 油	麦茶 ふわっとふー	【給食パン】
16 水	○	麦ご飯 果物 さばの薬味ソース焼き 五目きんぴら みそ汁	さば ベーコン 厚揚げ わかめ みそ	果物 ねぎ ごぼう 人参 いんげん こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 油 砂糖 ごま	麦茶 みたらしまカロ	❄️
17 木	○	みそラーメン ナムル 小魚 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 なたと いわし ヨーグルト	白菜 チンゲン菜 人参 たけのこ もやし 人参 バナナ みかん(缶)	中華生麺 ごま油 ごま油 ごま 砂糖	麦茶 おにぎり	
18 金	○	食パン セリー キッズナゲット ツナサラダ ポテト豆乳スープ	鶏ひき肉 鶏もも肉 豆腐 ツナ 豆乳	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	食パン 片栗粉 油 マヨネーズ じゃがいも	麦茶 ふかし芋	🎄
19 土	○	マーボー豆腐丼 枝豆 果物 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ 枝豆 果物 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜	米 押麦 ごま油 片栗粉 砂糖	麦茶 源氏パイ	
21 月	○	麦ご飯 果物 魚のカレー風味焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	カラスカレイ 鶏ひき肉 油揚げ みそ	果物 トマト かぼちゃ キャベツ えのき	米 押麦 砂糖 砂糖 片栗粉	麦茶 焼ポテト	❄️
22 火	○	麦ご飯 果物 豆腐の真砂揚げ 切干大根煮 みそ汁	豆腐 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ みそ	果物 人参 切干大根 人参 いんげん 白菜 しいたけ	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 油 砂糖	麦茶 マカロニきな粉	
23 水	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き 塩昆布和え 豚汁	生鮭 みそ 塩昆布 豚もも肉 豆腐 油揚げ みそ	果物 キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 押麦 砂糖 じゃがいも	麦茶 シリアルバー	<減塩>
24 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き さいころサラダ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム わかめ 油揚げ みそ	果物 フロッコリー りんご レモン きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 さつま芋 マヨネーズ	麦茶 サンタパン	❄️
25 金	○	スパゲティミートソース コーンサラダ ゼリー 野菜スープ	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり 人参 キャベツ コーン	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 ココア蒸しパン	
26 土	○	チキンライス ウインナー フロッコリー 果物 野菜スープ	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 グリンピース フロッコリー 果物 キャベツ 人参 たまねぎ	米 押麦 片栗粉 油 じゃがいも	麦茶 せんべい	❄️
28 月	○	麦ご飯 果物 コロケ 枝豆 マカロニサラダ わかめのスープ	豚ひき肉 ツナ わかめ	果物 玉ねぎ 枝豆 きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	麦茶 ホットケーキ	
29 火	○	ハヤシライス 焼ポテト 枝豆 デザート	豚もも肉	人参 玉ねぎ しめじ いんげん 枝豆	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも 油	麦茶 せんべい	🎄

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています  
 ※栄養価は、お昼とおやつ合計です。 ※教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。  
 ※教育部の子の給食提供は18日までとなります。 ※仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	519kcal	21.2g	17.0g	1.9g
幼児	574kcal	23.0g	17.5g	2.3g