



12月献立表



令和2年

梅香学園

日曜	献立名			あか	きいろ	みどり
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える
1 火	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏ひき肉入り玉子焼き 小松菜ともやしの炒め物 りんご 麦茶	クッキー 麦茶	味噌 鶏卵 鶏肉	米 砂糖 油 無塩バター 薄力粉 クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 長ねぎ 青のり 小松菜 もやし りんご
2 水	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 まぐろフライ じゃが芋のおかか和え 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	味噌 まぐろフライ かつお節	米 押し麦 小切麩 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ チンゲン菜 万能ねぎ 人参 さやいんげん ぶどうジュース アガー
3 木	蒸しさつま芋 麦茶	すき焼き風丼 味噌汁 キャベツのゆかり和え オレンジ 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 焼き豆腐 味噌 煮干し	米 片栗粉 ごま さつま芋	白菜 しらたき えのき草 長ねぎ 昆布 干しいたけ 大根 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ゆかり オレンジ
4 金	せんべい 麦茶	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉の甘酢あん ほうれん草ナムル チーズ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	鶏肉 チーズ スキムミルク 牛乳	米 ごま油 ワンタン 砂糖 片栗粉 ごま 無塩バター せんべい	白菜 わかめ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 もやし 南瓜
5 土		コッペパン ジャム 牛乳		牛乳	丸パン いちごジャム	
7 月	ウエハース 麦茶	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 すまし汁 たらしの西京焼き おでん風煮物 みかん 麦茶	マドレーヌ 牛乳	高野豆腐 まだら 味噌 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉 ウエハース	小松菜 塩昆布 昆布 干しいたけ 万能ねぎ 大根 人参 みかん
8 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのマヨ和え 麦茶	キャラットオレンジゼリー ウエハース 麦茶	味噌 豚肉	米 さつま芋 小切麩 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース じゃが芋	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが クリンビース ブロッコリー 人参 キャベツ オレンジジュース アガー
9 水	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き キャベツのなめ置和え グレープフルーツ 麦茶	マール蒸しパン 麦茶	味噌 鶏肉 チーズ	米 小切麩 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ キャベツ 人参 なめ置 ほうれん草 グレープフルーツ
10 木	大根煮 麦茶	中華丼 コーンと玉ねぎのスープ もやしのりごま和え チーズ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 ロースハム チーズ 煮干し	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 コーンクリーム コーン パセリ もやし きゅうり 焼きのり わかめご飯の素 大根
11 金	ボン菓子 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 大根とコーンのサラダ フルーツポンチ 麦茶	焼き芋 牛乳	豚肉 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ ごま ボン菓子	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 きゅうり コーン 黄桃缶 りんご パイン缶
12 土		コッペパン ジャム 牛乳		牛乳	丸パン いちごジャム	
14 月	蒸しじゃが芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 ごぼう入り鶏つくね 納豆和え チーズ 麦茶	豆乳ゼリー ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 豆乳	米 玄米 さつま芋 小切麩 薄力粉 片栗粉 砂糖 ウエハース じゃが芋	昆布 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 白菜 アガー
15 火	せんべい 麦茶	お野菜パン コンソメスープ オムレツ れんこんサラダ りんご 麦茶	チャーハン 麦茶	鶏卵 ウィンナー チーズ 牛乳 豚肉	野菜パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油 せんべい	玉ねぎ コーン 小松菜 れんこん 人参 白菜 りんご 長ねぎ
16 水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 あじフライ 白菜とりんごのフレンチサラダ 麦茶	キャラットバンケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ 牛乳	米 薄力粉 卵粉 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ えのき草 チンゲン菜 青のり 白菜 りんご きゅうり 人参
17 木	クラッカー 麦茶	雑穀ご飯 ポークカレー 白菜の人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	野菜とிரಿಕこの甘辛和え 牛乳	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 煮干し 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 ブルーベリージャム 砂糖 さつま芋 片栗粉 クラッカー きび あわ 黒米	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 大根
18 金	せんべい 麦茶	わかめご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き 切干大根の煮物 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏卵 ツナ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ せんべい	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 さやいんげん
19 土		コッペパン ジャム 牛乳		牛乳	丸パン いちごジャム	
21 月	ウエハース 麦茶	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばのみりん焼き 冬野菜のごま味噌和え チーズ 麦茶	カップケーキ 牛乳	さば 味噌 チーズ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉 ウエハース	南瓜 昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 万能ねぎ しょうが 大根 小松菜 ごぼう 人参
22 火	小魚 麦茶	麦ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 大根のトマトドレッシング和え 麦茶	小豆蒸しパン 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 小豆 煮干し	米 押し麦 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ほうれん草
23 水	人参煮 麦茶	ご飯 野菜スープ ピザ風ミートローフ レーズンサラダ オレンジ 麦茶	シュガーバイ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 チーズ 鶏卵 牛乳	米 卵粉 油 砂糖 ハイシート グラニュー糖	しめじ コーン 小松菜 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 人参 レーズン オレンジ
24 木	せんべい 麦茶	ご飯 チキンカレー ほうれん草の海苔マヨ和え りんご 麦茶	フルーツライフル(長野) 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳 クリーム	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター せんべい	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり りんご パナナ 黄桃缶 パイン缶
25 金	大根煮 麦茶	☆クリスマス献立☆ キャロットライス シチュースープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ みかん 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	牛乳 スキムミルク 鶏肉	米 さつま芋 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	人参 パセリ 玉ねぎ しょうが 白菜 ブロッコリー コーン みかん 青のり 大根
26 土		コッペパン ジャム 牛乳		牛乳	丸パン いちごジャム	
28 月	ウエハース 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 塩昆布和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 いちごジャム クラッカー ウエハース	玉ねぎ しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 万能ねぎ キャベツ 人参 塩昆布

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳	475	17.8	13.2	225	1.5
児	479	17.9	14.4	226	1.5
幼	585	18.5	16.2	270	1.6
児	595	20.2	17.3	271	1.6