



12月給食予定献立表



第2の我が家
フレンドランド

1歳～5歳児共通献立

日	曜	主食	汁物	主菜	副菜	フルーツ	おやつ 牛乳	
1	火	ごはん	大根と人参の みそ汁	サバのパン粉焼き	きのこの納豆和え 春雨のチャプチェ	フルーツ	焼芋	
2	水	ごはん (玄米入り)	キャベツと 小揚げのみそ汁	肉団子の甘酢あん	白菜とちくわの 煮浸し きゅうりとアスパラの ごまサラダ	フルーツ	おやつ 牛乳	
3	木	香りごはん	沢煮椀	鶏もも肉とレンコンの 香味ダレ	人参の白和え 南瓜の甘煮	フルーツ	チーズ入り あんまき	
4	金	わかめおにぎり	きつねうどん	鱈の唐揚げ (さつま芋のレモン煮付)	キャベツとなるとの さっと煮 ブロッコリーと トマトのフレンチサラダ	フルーツ	おやつ 牛乳	
5	土	ごはん	えのき茸と 玉ねぎのスープ	焼魚(ししゃも)	麻婆豆腐 うの花炒り	フルーツ	おやつ 牛乳	
7	月	高野豆腐と 豚肉のそぼろ丼	ふのりと丸麩の みそ汁	* 丼の具	大根もち チンゲン菜と もやしのナムル	フルーツ	おやつ 牛乳	
8	火	ごはん	小松菜と人参の みそ汁	ささみのアングレーズ	茄子とピーマンの ツナ炒め 南瓜サラダ	フルーツ	おやつ 牛乳	
9	水	ごはん (雑穀米入り)	ほうれん草と じゃが芋のみそ汁	肉豆腐	だし巻きたまご ブロッコリーと ちくわのなめ茸和え	フルーツ	にんじん ゼリー	
10	木	ごはん	なめこと長ネギの みそ汁	秋鮭のムニエル	切干大根 さつま芋とりんごの バター煮	フルーツ	おやつ 牛乳	
11	金	お誕生日プレート 手巻き寿司	あさり貝のみそ汁	串おでん	ささみとキャベツの 和風和え 大学南瓜	フルーツ	お誕生日 ケーキ	
12	土	ごはん	すり身と白菜の みそ汁	炒めビーフン	ほうれん草と ウインナーのクリーム煮 キャベツと人参の コールスロー	フルーツ	おやつ 牛乳	
14	月	ごはん	キャベツと 玉ねぎのみそ汁	焼魚(さんま) (大根甘酢付)	かに玉の銀あん チンゲン菜と わかめの和え物	フルーツ	おやつ 牛乳	
15	火	ホッキカレー	春雨と卵のスープ	カレイの サクサク衣揚げ	* カレーの具 ほうれん草と もやしのごま酢和え	フルーツ	おさつ クッキー	
16	水	ごはん (赤米入り)	じゃが芋と人参の みそ汁	焼きぎょうざ	小松菜と厚揚げの 含煮 煮豆(金時豆)	フルーツ	おやつ 牛乳	
17	木	ごはん	大根と玉ねぎの みそ汁	煮魚(カレイ)	南瓜とゆで卵の マヨネーズ焼き キャベツと カニカマの塩昆布和え	フルーツ	肉まん	
18	金	おにぎり (鮭)	醤油ラーメン	ささみの唐揚げ (レモンソース)	じゃが芋の 煮っころがし ブロッコリーの 味噌ダレ	フルーツ	おやつ 牛乳	
19	土	ごはん (玄米入り)	チンゲン菜と 高野豆腐のみそ汁	チンジャオロース	金平ごぼう さつま芋のミルク煮	フルーツ	おやつ 牛乳	
21	月	ごはん	小松菜と丸麩の みそ汁	すり身しゅうまい	豚肉と南瓜の 炒め煮 二色甘酢	フルーツ	おやつ 牛乳	
22	火	ごはん (黒米入り)	ほうれん草と わかめのみそ汁	鶏むね肉の ケチャップソテー	えのき茸と大根の ツナ和え 白菜とベーコンの 洋風サラダ	フルーツ	いちごソース 豆乳プリン	
23	水	ごはん	ふのりと玉ねぎの かきたま汁	鱈の野菜あんかけ	茄子の 味噌チーズ焼き ほうれん草の しらす和え	フルーツ	おやつ 牛乳	
24	木	雪だるま おにぎり	カブのスープ	ほうれん草とエビの スパゲッティ	和風ミートローフ (金平入り) 人参グラッセ	フルーツ	おやつ 牛乳	
25	金	クリスマス会 カレーピラフ	クリームコーンと 小松菜のスープ	トナカイナゲット	アスパラと人参の ミモザ風サラダ ツリーマッシュ	フルーツ	クリスマス お菓子	
26	土	ごはん	キャベツと人参の みそ汁	焼魚(ホッケ)	高野豆腐と白菜の 含煮 カニカマと 大根のサラダ	フルーツ	おやつ 牛乳	
28	月	ごはん	チンゲン菜と しめじのみそ汁	長芋と鶏ひき肉の 卵とじ	キャベツともやしの 中華炒め 小松菜のおひたし	フルーツ	おやつ 牛乳	
29	火	ごはん (玄米入り)	大根と長ネギの みそ汁	サバのカレー揚げ (トマト・レタス付)	納豆そぼろ ブロッコリーの おかか煮	フルーツ	クッキー	
30	水	ごはん	豆腐と小揚げの みそ汁	豚肉の生姜焼き (玉ねぎソテー付)	南瓜とちくわの含煮 ほうれん草の ごま和え	フルーツ	おやつ 牛乳	
31	木	休園						



令和2年12月1日

	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	429kcal	19.3g	10.8g
3～5歳児	493kcal	22.2g	12.4g

* おやつ・牛乳は150kcal 加算されます。