

2020年12月の給食予定献立表 (3才以上児)

なんでもたべて さむさにまけない つよいからだになろう!

さくらんぼ保育園

曜日	日	こんだてめい	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質炭水
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	14	14日: にこみうどん	豚肉 油揚げ	うどん	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	731kcal 26.4g
	28	28日: としこしうどん かきあげ ふゆやさいのしおもみ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう 14日:こまだんご 28日:おかし	しらす干し 牛乳	さつまいも 小麦粉 油 上新粉 白すりごま 三温糖	人参 玉葱 白菜 小松菜 みかん	塩 塩 塩	16.0g 3.1g 693kcal 25.5g 19.5g 3.1g
火	15	さけのホイルやき 29日: にくだんぶり	鮭 豚肉	三温糖	人参 玉葱 舞茸	しょうゆ	327kcal 19.0g
	29	ほうれんそうともやしのごまあえ さつまいものみそしる 午後おやつ 1:15日: ヨーグルト 29日:牛乳 りんご おかし いりざかな	油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳 小魚	白すりごま さつまいも おかし	ほうれん草 もやし 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	10.9g 1.7g 431kcal 20.7g 17.2g 1.9g
水	2	ゆどうふのあんかけ	絹豆腐 豚挽肉	三温糖 片栗粉	人参 玉葱 生椎茸	しょうゆ	561kcal
	16	はるさめサラダ	ハム	春雨 三温糖 ごま油	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 えのき草 白菜	酢 塩 しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ	24.5g 22.7g 2.0g
木	3	にざかな はくさいとベーコンのいためもの	魚 無添加ベーコン	三温糖	白菜	しょうゆ	515kcal
	17	かぶときゅうりのこんぶあえ こんさいのみそしる りんご 午後おやつ 3日: ぎゅうにゅう じゃがいももち 17日: ぎゅうにゅう スイートポテト	味噌 牛乳 牛乳	じゃがいも 油 片栗粉 三温糖 さつまいも パター 三温糖	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	しょうゆ 塩 昆布 昆布 煮干し しょうゆ	22.4g 14.1g 2.6g 476kcal 23.2g 19.0g 2.4g
金	4	チキンライス	鶏肉	米 油	人参 玉葱 ピーマン トマト 缶	ケチャップ 塩	560kcal
	18	こふきいも (カレー味) キャベツのゆかりあえ にらたまスープ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ	卵 牛乳	じゃがいも マカロニ 三温糖	キャベツ ニラ えのき草 みかん	カレー粉 塩 ゆかり 昆布 鰹節 塩 塩	20.9g 15.4g 1.5g
土	5	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	三温糖 片栗粉 マカロニ	玉葱 人参 きゅうり	しょうゆ マヨドレ 塩	418kcal
	19	にくだんご マカロニサラダ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚挽肉 卵	おかし		麦茶	19.1g 18.1g 0.8g
月	7	こんさいカレー	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 大根 蓮根 ごぼう	カレールウ	464kcal
	21	こまつなとキャベツのしらすあえ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう 7日:フライドポテト 21日:おかし	しらす干し 牛乳	じゃがいも 油	小松菜 キャベツ みかん	しょうゆ 塩	17.9g 17.1g 1.0g
火	8	さばのしおやき	塩サバ	三温糖	人参 蓮根 さやいんげん 乾椎茸	しょうゆ	444kcal
	22	ちくぜんに こまつなのおかかあえ なめこのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし するめ	豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳 するめ	おかし	なめこ 長ねぎ りんご	しょうゆ 昆布 煮干し	30.0g 20.3g 1.9g
水	9	パンのひ (パン持参) ウインナー	無添加ウインナー	バター	ほうれん草 コーン缶	塩	400kcal
	23	ほうれんそうのソテー ふゆやさいのシチュー 午後おやつ むぎちゃ ワカメおにぎり みかん	鶏肉 牛乳	じゃがいも 米	人参 玉葱 かぶ 白菜 クリームコーン缶 みかん	コンソメ 塩 麦茶 塩 ワカメ	14.9g 12.7g 1.2g
木	10	ぶりだいこん ふゆやさいのあますあえ さといものみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう おでん	ブリ 味噌 牛乳 卵	三温糖 三温糖 里芋 さつまいも揚げ 三温糖	大根 白菜 小松菜 人参 しめじ 長ねぎ 人参 大根	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ こんにゃく 昆布 しょうゆ	428kcal 24.2g 15.1g 2.9g
	24	クリスマスかい とりのからあげ コールスローサラダ ブロッコリー ワカメスープ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう クリスマスケーキ	鶏肉 絹豆腐 牛乳 卵	片栗粉 三温糖 油 小麦粉 上白糖 パター 生クリーム	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 ブロッコリー 玉葱 えのき草 りんご いちご みかん缶	しょうゆ マヨドレ 昆布 鰹節 塩 ワカメ	559kcal 24.8g 28.0g 1.2g
金	11	11日: しのだに 25日: カレイのてりやき	卵 油揚げ カレイ	三温糖	白菜	しょうゆ	531kcal 25.5g
	25	はくさいのおかかあえ とんじる みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう さつまいものむしパン	かつお節 豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳 卵	おかし 小麦粉 三温糖 さつまいも	人参 大根 長ねぎ しめじ みかん	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し B,P	20.3g 2.0g 520kcal 28.3g 18.5g 2.0g
土	12	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	三温糖	玉葱	しょうゆ	379kcal
	26	ぶたにくのあまからいため ちゅうかサラダ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚肉	三温糖 ごま油 三温糖 おかし	人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 しょうゆ 麦茶	19.4g 17.5g 1.4g

- *4日(金)、14日(月)、18日(金)、28日(月)は主食はいりません。
- *9日(水)、23日(水)はパンの日です。パンを持参してください。
- *24日(木)はクリスマス会です。食べやすいおにぎりにして持参してください。
- *土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。
- 5日、12日、19日、26日はパン持参してください。

