

# 12月の献立

令和2年 栗石保育園



日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		
				以上児	未満児					以上児	未満児	
1	火	千キンカレー 千切りキャベツのサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	かまもち 牛乳	402 2.62	518 2.31	15	火	豆腐ハンバーグ れんこんマヨサラダ 根菜のみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	442 2.53	544 2.21	
2	水	豚肉の生姜焼き ほうれん草と油揚げの煮ひたし かぶとしめじのみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	468 2.21	567 1.95	16	水	さばのみそ煮 なめたけ和え 花ふのすまし汁 果物 麦茶	千キンライス 牛乳	406 2.71	517 2.30	
3	木	白組リクエストメニュー				17	木	さつま芋グラタン 海藻サラダ コンソメスープ 果物 麦茶	せんべい りんごゼリー	380 2.77	498 2.42	
4	金	きぬ丸豆腐あんかけ ワンタン麺風具だくさんスープ 果物 麦茶	ケーキサレ 牛乳	433 1.92	528 1.72	18	金	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 春雨スープ 果物 麦茶	いとこ煮 牛乳	339 1.45	463 1.37	
5	土	鶏肉のケチャップ炒め レタスの和風サラダ 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	375 2.33	502 2.05	19	土	みそ豆乳うどん 果物 麦茶	パン 牛乳	391 1.46	506 1.35	
7	月	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	362 2.30	482 2.02	21	月	しゅうまい きゅうりとかにかまの和え物 白菜と人参のみそ汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	318 1.79	423 1.44	
8	火	八宝菜 かぼちゃの甘煮 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	410 2.77	520 2.40	22	火	★お誕生会★ 当日のお楽しみに♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。		フルーチェ		
9	水	豆腐とあさりのチャンプルー 春雨サラダ 鶏肉とじゃが芋のスープ 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	410 2.72	517 2.30	23	水	クラムチャウダー フロッコリーのごま和え 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	415 1.91	525 1.71	
10	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスープ 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	428 2.52	537 2.20	24	木	マーボー豆腐 揚げごぼう もやしと人参の卵スープ 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	371 1.93	489 1.73	
11	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	芋ういろ 牛乳	449 1.86	552 1.67	25	金	鶏肉のからあげ 付け合わせ 冬野菜のスープ 果物 麦茶	クリスマスケーキ 牛乳	462 2.03	597 1.84	
12	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	481 2.12	587 1.88	26	土	豚肉のもつ煮込み風 じゃこサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	402 1.71	515 1.56	
14	月	たらのにんにく醤油かけ 切干大根の煮付け わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	369 1.95	473 1.73	28	月	ほっけの塩焼き キャベツのオカ力和え 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	270 1.41	409 1.31	

平均	エネルギー(Kcal)	409	520
	たんぱく質(g)	16.6	18.6
	脂質(g)	16.0	16.4
	食塩(g)	2.13	1.88

※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。

※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。

※ 12/29～1/3は年末年始休みとなります。

