12がつ 給食こんだて表

令和２年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	曜日	献立名	主な材料 血や肉や骨になる	主な材料 力や熱のもとになる	主な材料 体の調子をととのえる	３歳未満児追加分	おやつ
1	火	肉じゃが　のりの佃煮　オレンジ ほうれん草のごま和え　なめこ汁	豚肉　とうふ	じゃがいも　こんにゃく すりごま	玉ねぎ　人参　グリンピース　なめこ ほうれん草　オレンジ　のりの佃煮	米飯（月～金） ヨーグルト	牛乳 ビスケット
2	水	チーズオムレツ　みかん かむカムサラダ　わかたけ汁	たまご　チーズ　ベーコン 牛乳　さきいか	ケチャップ	玉ねぎ　マッシュルーム　大根　人参 きゅうり　もやし　みかん　わかめ　たけのこ	枝豆	カルピス せんべい
3	木	ししゃもフライ　繊キャベツ　キウイフルーツ スパゲティサラダ　ふりかけ　大根汁	ししゃも　たまご　ハム 油揚げ	小麦粉　パン粉　ふりかけ スパゲティ　コーン　マヨネーズ	パセリ　キャベツ　キウイフルーツ 大根　えのき　きゅうり　人参	たまごとうふ	牛乳 くるみ入りホットケーキ
4	金	ポークカレー　福神漬け　りんご 切り昆布炒め　牛乳	豚肉　ツナ缶　牛乳	じゃがいも　カレールー 糸こんにゃく	玉ねぎ　人参　昆布　しいたけ 福神漬け　りんご	チーズ	風っ子飲料 揚げ菓子
5	土	山菜うどん　ミニゼリー 白菜とじゃこの塩昆布和え　麦茶	鶏肉　ちりめんじゃこ ナルト　油揚げ	干しうどん　ゼリー	わらび　たけのこ　人参　えのき　なめこ しいたけ　ねぎ　昆布　白菜		麦茶 米菓子
6	日						
7	月	マーボーどうふ　ふりかけ　オレンジ チンゲン菜のピーナッツ和え　白菜汁	とうふ	マーボーどうふの素 ピーナッツ　ふりかけ	ねぎ　チンゲン菜　白菜 もやし　人参　オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク 和菓子
8	火	クリームシチュー　りんご ごぼうサラダ　牛乳	鶏肉　牛乳	じゃがいも　シチュールー すりごま　和風ドレッシング	玉ねぎ　人参　グリンピース ごぼう　水菜　りんご	ミニトマト	ジョア せんべい
9	水	鮭のムニエル　キウイフルーツ 炒りどうふ　中華風スープ	鮭　とうふ　鶏肉 豚肉	バター　小麦粉　ごま	人参　しいたけ　ねぎ　ほうれん草 キウイフルーツ	かぼちゃの甘煮	牛乳 ビスケット
10	木	一口ボックスサンド　バナナ 牛乳	たまご　チーズ　ハム ツナ缶　牛乳	パン　じゃがいも　マヨネーズ	人参　きゅうり　バナナ	チーズ	パンナコッタ
11	金	豚肉のすき煮風　のりの佃煮　みかん ナゲット　さつまいものみそ汁	豚肉　焼きどうふ	しらたき　さつまいも	白菜　えのき　人参　ねぎ　みかん のりの佃煮　チンゲン菜　大根　ごぼう	枝豆	牛乳 クッキー
12	土	ミートソース　バナナ チップサラダ　麦茶	豚肉	スパゲティ　バター　ケチャップ ソース　小麦粉　コーン ごまドレッシング　ポテトチップス	玉ねぎ　人参　グリンピース　トマト レタス　きゅうり　バナナ		麦茶 せんべい
13	日	お　ゆ　う　ぎ　会					
14	月	目玉焼き　ボイルウインナー　オレンジ 春雨サラダ　じゅんさい汁	たまご　ウインナー とうふ　ハム	春雨　ごま　冷やし中華のつゆ	オレンジ　人参　きゅうり　ひじき じゅんさい	ヨーグルト	ミロ入りスキムミルク 米菓子
15	火	おでん　バナナ 中華風たたききゅうり　ふりかけ	たまご　油揚げ　ちくわ ウインナー　生揚げ	こんにゃく　ごま　ふりかけ	大根　きゅうり　バナナ	ミニトマト	プリン
16	水	筑前煮　おかか納豆　みかん 大根サラダ　なめこのかきたま汁	鶏肉　高野どうふ 納豆　かつおぶし　たまご	こんにゃく　ごまドレッシング	しいたけ　ごぼう　たけのこ　れんこん　人参 グリンピース　みかん　大根　きゅうり　なめこ シロ	枝豆	牛乳 せんべい
17	木	ホイコーロー　ふりかけ　キウイフルーツ シュウマイ　玉ねぎのみそ汁	豚肉　油揚げ	ふりかけ　シュウマイの皮	キャベツ　ピーマン　たけのこ　ねぎ　人参 キウイフルーツ　玉ねぎ　大根	煮豆	牛乳 クッキー
18	金	ビーンズカレー　福神漬け　りんご ひじき煮　牛乳	鶏肉　大豆　牛乳	じゃがいも　カレールー 糸こんにゃく	玉ねぎ　人参　ひじき　しいたけ りんご　福神漬け	チーズ	ジョア ビスケット
19	土	焼きそば　ミニゼリー もやしのナムル風　麦茶	豚肉	ゆで中華麺　ごま ゼリー	玉ねぎ　人参　キャベツ もやし　水菜		麦茶 揚げ菓子
20	日						
21	月	鮭の塩焼き　キウイフルーツ 山菜と春雨炒め　パンプキンスープ	鮭　牛乳	春雨	しいたけ　たけのこ　人参　わらび キウイフルーツ　かぼちゃ　玉ねぎ　パセリ	ヨーグルト	スキムミルク せんべい
22	火	鶏の唐揚げ　鮭フレーク　オレンジ ブロッコリーサラダ　コーンスープ	鶏肉　鮭フレーク 牛乳	唐揚げ粉　クリームコーン缶 ごまドレッシング	ブロッコリー　ミニトマト　人参　きゅうり オレンジ　パセリ　玉ねぎ	さつまいものレモン煮	牛乳 ケーキ
23	水	ベーコンシチュー　りんご 切り干し大根の煮物　牛乳	ベーコン　油揚げ 牛乳	じゃがいも　シチュールー ごま	大根　玉ねぎ　人参　りんご グリンピース	チーズ	ヨーグルト
24	木	ハンバーグ　ふりかけ　みかん レタスサラダ　大根汁	豚肉	ハンバーグの素　ケチャップ コーン　ごまドレッシング　ふりかけ	玉ねぎ　レタス　水菜　大根 わかめ　みかん	たまごどうふ	牛乳 米菓子
25	金	エビフライ　繊キャベツ　バナナ ポテトサラダ　ごま昆布　たまごスープ	エビ　ハム　たまご	小麦粉　パン粉　じゃがいも マヨネーズ　コーン	キャベツ　玉ねぎ　人参　きゅうり ごま昆布　ねぎ　バナナ	ミニトマト	プチパフェ
26	土	ナポリタン　チーズ 水菜サラダ　麦茶	ベーコン　チーズ 粉チーズ	スパゲティ　ケチャップ コーン　ごまドレッシング	玉ねぎ　人参　マッシュルーム ピーマン　水菜　レタス		麦茶 米菓子
27	日						
28	月	肉団子のあんかけ　ふりかけ　バナナ 小松菜のしらすサラダ　わかめ汁	豚肉　しらす干し	ふりかけ　じゃがいも	こまつな　キャベツ　バナナ わかめ	ミニトマト	風っ子飲料 ビスケット
29	火						
30	水						
31	木						

☆ 鯵ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは３月までお休みになります。

※給食は月齢により、刻み等個々に調理しております。