

2020年12月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料			
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える	
1	火	十六穀米 カレイの照り焼きと添え野菜 自家製ナゲットとおかか和え 南瓜の味噌汁	カレイ ミンチ かつお	米 十六穀米	キャベツ 玉葱 ほうれん草 南瓜 玉葱 小松菜	
2	水	ご飯 鶏肉のトマトソースがけと添え野菜 春雨サラダ 青梗菜のスープ	鶏肉 ハム	米 春雨	トマト 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 青梗菜 玉葱 人参 玉葱 人参 葱	
3	木	牛丼 じゃこの酢の物 ほうれん草の味噌汁	牛肉 卵 じゃこ	発芽玄米	わかめ 胡瓜 人参 ほうれん草 玉葱 人参	
4	金	ロールパン ホワイトシチュー シーチキンサラダ 果物	鶏肉 シーチキン	ロールパン じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 バナナ	
5	土	ウインナーパン	ウインナー	パン		
3~5歳はお弁当です。						
7	月	親子ラーメン ししゃもの塩焼きと添え野菜 果物	鶏肉 卵 ししゃも	中華麺	玉葱 人参 ほうれん草 コーン りんご	
8	火	十六穀米 肉じゃが レバーの変わり揚げと添え野菜 なめこの味噌汁	豚肉 レバー	米 十六穀米 じゃが芋 蒟蒻	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー なめこ 人参 玉葱	
9	水	ご飯 鮭のムニエルと添え野菜 マカロニグラタン 玉葱のスープ	鮭 ベーコン チーズ	米 マカロニ	キャベツ 玉葱 コーン 玉葱 人参 小松菜	
10	木	十六穀米 マーボー豆腐 棒棒鶏 もやしのスープ	豆腐 ミンチ ささ身	十六穀米 胡麻	玉葱 人参 筍 椎茸 葱 胡瓜 人参 もやし 玉葱 人参	
11	金	発芽玄米 鶏肉の唐揚げと添え野菜 三色盛り 大根のすまし汁	鶏肉 ハム	発芽玄米 春雨	キャベツ 胡瓜 大根 人参 ほうれん草	
12	土	焼きそばパン	ウインナー	中華麺 パン	人参 キャベツ	
3~5歳はお弁当です。						
冬	14	月	カレーライス マカロニサラダ 果物	豚肉 ハム	発芽玄米 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 みかん
冬	15	火	ご飯 ブリの照り焼きと梅和え 肉団子 ほうれん草のすまし汁	ぶり ミンチ	米	梅 小松菜 玉葱 ブロッコリー ほうれん草 人参 えのき
16	水	十六穀米 チンジャオロース ポテトサラダ わかめスープ	豚肉	米 十六穀米 じゃが芋	ピーマン 人参 筍 胡瓜 コーン わかめ 玉葱 人参	
17	木	ご飯 鯖のみそ焼きと梅和え 餃子と添え野菜 えのきのすまし汁	鯖 ミンチ	米 餃子の皮	梅 小松菜 玉葱 ブロッコリー えのき 人参 椎茸 葱	

大阪の郷土料理

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
18	金	しそご飯 リースハンバーグと添え野菜 ツリーのポテト コーンスープ	牛豚ミンチ	米 じゃが芋	しそ 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 ミニトマト 玉葱 コーン パセリ
19	土	ビーフコロッケパン	牛ミンチ	パン じゃが芋	玉葱
3~5歳はお弁当です。					
21	月	鮭の散らし寿司 南瓜の煮物 えのきのすまし汁	鮭 卵	米	海苔 葱 南瓜 いんげん えのき 椎茸 小松菜
22	火	きつねうどん しゅうまいと添え野菜 果物	うす揚げ なると ミンチ	うどん しゅうまいの皮	人参 葱 玉葱 ブロッコリー バナナ
23	水	十六穀米 豚肉の生姜焼きと添え野菜 いんげんの胡麻和え 小松菜の味噌汁	豚肉 ちくわ	米 十六穀米 胡麻	キャベツ いんげん 人参 小松菜 玉葱 人参
24	木	ご飯 鯖の塩焼きと胡麻和え 野菜の煮物 麩のすまし汁	鯖 厚揚げ	米 胡麻	ブロッコリー 大根 人参 いんげん えのき 椎茸 ほうれん草
25	金	十六穀米 鶏肉の照り焼きと添え野菜 茶碗蒸し 大根の味噌汁	鶏肉 卵 エビ	米 十六穀米	キャベツ ほうれん草 人参 大根 玉葱 小松菜
26	土	お弁当の日(給食はありません)			
28	月	サンドイッチ	卵 ハム	パン	胡瓜
29	火	休日(お休み)			
30	水	休日(お休み)			
31	木	休日(お休み)			

今月のホームページの見本はすみれ組さんです。どうぞご覧ください。