12月　給食予定献立表

2020年度　　青い鳥学園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食 乳児・幼児	3時のおやつ	材料名 赤：血や肉を作る	緑：体の調子を整える	黄：熱や力の元になる
1	火	牛乳 マンナビスケット	ロールパン クリームシチュー 豆菜サラダ みかん	お茶 おかかおにぎり	ウインナー 牛乳 大豆 かつお節	しめじ・玉ねぎ 人参・ブロッコリー 小松菜・パプリカ みかん	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュールー 和風ドレッシング・米 上白糖・しょうゆ・ごま
2	水	牛乳 お野菜ビスケット	菜飯 焼きそば 餃子 たまごスープ	牛乳 サーターアンダギー	豚肉・餃子 鶏卵・鶏がらだし 牛乳・絹ごし豆腐 豆乳	菜めしの素・キャベツ 玉ねぎ 人参 にら	米・焼きそば なたね油・焼きそばソース お好みソース・小麦粉 上白糖・植物油
3	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 さわらの西京焼き インゲンの和え物 けんちん汁	牛乳 シュガートースト	さわら 白味噌 木綿豆腐 牛乳	レンコン・インゲン 人参・大根 椎茸 ごぼう	米・みりん・上白糖 なたね油・しょうゆ 里芋・食パン 無塩バター・グラニュー糖
4	金	牛乳 マンナウエハース	ご飯 鶏のパン粉焼き コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 フルーツ杏仁	鶏肉 コンソメ 牛乳	パセリ・ケチャップ・ブロッコリー キャベツ・人参 コーン・玉ねぎ みかん缶・フルーツカクテル缶	米・パン粉 なたね油 エッグケア 杏仁豆腐
5	土	牛乳 星たべよ	焼肉丼 もやしのナムル 豆腐の味噌汁	牛乳 ハッピーターン	牛肉 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	しょうが・玉ねぎ ピーマン・人参 もやし ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・ごま油 なたね油・ごま ハッピーターン
7	月	牛乳 ラムネ	中華丼 焼売 春雨スープ	牛乳 ポップコーン（コンソメ）	豚肉・鶏がらだし 焼売 牛乳 コンソメ	玉ねぎ・人参 白菜・きくらげ たけのこ・絹さや にら	米・なたね油 しょうゆ・みりん 片栗粉・春雨 ポップコーン
8	火	牛乳 マンナビスケット	≪郷土料理　愛媛県≫ ご飯 いも炊き 大根のしそ和え 小松菜の味噌汁	牛乳 みかんケーキ	鶏肉 味噌 牛乳 鶏卵 ホイップ	人参・椎茸 白ねぎ・大根 きゅうり・しその香 小松菜・玉ねぎ ねぎ・みかん缶	米・里芋 こんにゃく・上白糖 しょうゆ・小麦粉 なたね油 オレンジジュース
9	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯／鮭のマヨネーズ焼き スパゲティサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 きな粉揚げパン	鮭 コンソメ 牛乳 きな粉	インゲン・人参 きゅうり 玉ねぎ バナナ	米・なたね油 エッグケア・スパゲティ じゃが芋・ロールパン 植物油・上白糖
10	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ゆかりご飯 塩ラーメン チンゲン菜のナムル	お茶 フルーチェ	豚肉 鶏がらだし 牛乳	しその香・もやし 人参 コーン チンゲン菜	米・中華そば ごま油・しょうゆ みりん・ごま 上白糖・フルーチェ
11	金	牛乳 マンナウエハース	ご飯 コロッケ ブロッコリーのサラダ ポタージュ	牛乳 さつま芋のマフィン	合挽きミンチ 牛乳	玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・人参 パプリカ・コーン パセリ	米・じゃが芋・なたね油・小麦粉・パン粉 植物油・とんかつソース・和風ドレッシング コーンクリームスープ・クリームシチュールー ホットケーキミックス・上白糖・さつま芋
12	土	牛乳 星たべよ	ビビンバ風ごはん マロニーの中華和え わかめスープ	牛乳 ビスコ	牛ミンチ 鶏がらだし 牛乳	ほうれん草・人参 もやし・玉ねぎ ねぎ・インゲン わかめ	米・しょうゆ 上白糖・ごま ごま油・マロニー ビスコ
14	月	牛乳 ラムネ	ご飯 鶏のケチャップ焼き 海藻サラダ かぼちゃのスープ	牛乳 ちんすこう	鶏肉 コンソメ 牛乳	玉ねぎ・ケチャップ アスパラ・わかめ 人参 かぼちゃ	米・なたね油 上白糖・しょうゆ 小麦粉 春雨
15	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 豚肉とレンコンの甘辛炒め キャベツの梅かつお和え 麩のすまし汁	お茶 ジャムヨーグルト	豚肉 かつお節 牛乳 ヨーグルト	レンコン・玉ねぎ 人参・ピーマン パプリカ・キャベツ 梅干し・みつば	米・なたね油・片栗粉 しょうゆ・みりん・上白糖 ごま・花麩 いちごジャム・コーンフレーク
16	水	牛乳 お野菜ビスケット	マーボー丼 もやしのナムル 中華スープ	牛乳 野菜スティック	木綿豆腐・豚ミンチ 味噌・赤だし 鶏がらだし・牛乳 コンソメ	しょうが・玉ねぎ 人参・ねぎ もやし・大根 にら・パセリ	米・なたね油・ごま油 みりん・片栗粉・ごま しょうゆ・上白糖 じゃが芋・植物油
17	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 赤魚の生姜煮 ほうれん草の和え物 お餅入り味噌汁 ≪お餅≫ 2～5才 のみ提供	牛乳 きな粉もち （0～1才はきな粉餅せんべい）	赤魚・揚げ 味噌 牛乳 きな粉	しょうが・インゲン ほうれん草・人参 白菜・玉ねぎ えのき	米 しょうゆ 上白糖
18	金	牛乳 マンナウエハース	ビーフカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	牛肉 牛乳 豆乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー コーン オレンジ	米・じゃが芋・カレールー ウスターソース・カレー粉 なたね油・和風ドレッシング 小麦粉・上白糖・ココア
19	土	牛乳 星たべよ	きのこの和風ペンネ おさつサラダ コンソメスープ	牛乳 源氏パイ	ベーコン コンソメ 牛乳	玉ねぎ・しめじ エリンギ・えのき 人参・のり レモン果汁・パセリ	ペンネ・しょうゆ みりん・上白糖 さつま芋・エッグケア 源氏パイ
21	月	牛乳 ラムネ	≪冬至≫ ご飯 白菜と豚肉の炒め煮 かぼちゃの煮物 薄揚げの味噌汁	牛乳 りんご寒天	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	白菜・えのき 人参・絹さや ゆず・かぼちゃ グリンピース・玉ねぎ わかめ	米・なたね油 しょうゆ・みりん 上白糖 寒天 アップルジュース
22	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 つくねの甘酢照り焼き ごぼうのごまサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 人参ビスケット	鶏ミンチ 木綿豆腐 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参 ミックスベジタブル ごぼう・枝豆 チンゲン菜・椎茸	米・片栗粉 なたね油・しょうゆ 上白糖・ごまだれ ホットケーキミックス・有塩バター
23	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 白身魚の煮付け インゲンのかにかま和え さつま揚げの味噌汁	牛乳 きな粉バナナ	カレイ・かにかま さつま揚げ・味噌 牛乳 きな粉	しょうが・レンコン インゲン・人参 玉ねぎ・ねぎ バナナ	米 しょうゆ 上白糖 片栗粉
24	木	牛乳 たべっ子ベイビー	☆クリスマスメニュー☆ ロールパン 鶏の唐揚げ／添え ポテトサラダ コンソメスープ ニコニコゼリー	牛乳 クリスマスケーキ	鶏肉 ウインナー ベーコン コンソメ 牛乳 ホイップ	しょうが・ブロッコリー ミックスベジタブル 玉ねぎ 人参 パセリ いちご	ロールパン・しょうゆ・みりん 小麦粉・片栗粉・植物油 星型ポテト・じゃが芋・エッグケア ニコニコゼリー・上白糖 有塩バター・ココア グリーンティ・粉糖
25	金	牛乳 マンナウエハース	牛丼 がんもの煮物 わかめの味噌汁	牛乳 黒糖ふのラスク	牛肉 小判型がんも 味噌 牛乳	玉ねぎ・白ねぎ 人参 わかめ ねぎ	米・上白糖 みりん・しょうゆ おつゆ麩・有塩バター 黒砂糖
26	土	牛乳 星たべよ	チャーハン アスパラのサラダ 中華スープ	牛乳 ぽたぽた焼き	豚ミンチ 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン アスパラ・もやし にら	米・なたね油 しょうゆ 和風ドレッシング ぽたぽた焼
28	月	牛乳 ラムネ	昆布ご飯 年越しうどん ブロッコリーのごま和え りんご	牛乳 マシュマロサンド	鶏肉 揚げ かまぼこ 牛乳	塩昆布・わかめ 人参・玉ねぎ ブロッコリー りんご	米・うどん しょうゆ・みりん ごま・上白糖 ルヴァン・マシュマロ

※　鉄分強化の為、毎週火曜・木曜日に鉄を強化した低脂肪乳を3時のおやつで提供させて頂きます。