



# 給食献立表



令和2年度  
さみどり幼稚園

(主食がごはんの日は、献立表の主食の欄を参考にして、白ごはんを家庭から持たせてください)

日	曜	献立名	主食	食品名		
				熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
1	火	おでん 春雨の和え物 手作り佃煮・パイン缶	ふつう	さといも 春雨 ごま さとう	牛乳 鶏肉 ちくわ がんもどき 昆布 ロースハム ひじき しらす干し	にんじん だいこん こんにやく きゅうり パイン缶
2	水	食パン・いちごジャム 冬野菜のシチュー スパゲティサラダ りんご	少なめ	パン ジャム じゃがいも スパゲティ 薄力粉 マーガリン 油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン ロースハム チーズ たまご	にんじん たまねぎ はくさい ほうれん草 きゅうり キャベツ りんご
3	木	鮭そぼろふりかけ さつまい おかか和え・みかん	ふつう	さといも さとう 油	牛乳 鮭 たまご 鶏肉 生揚げ 麦みそ かつお節	にんじん だいこん しめじ ごぼう こんにやく はねぎ グリーンピース はくさい しょうが みかん
4	金	揚げ麺のあんかけ 麻婆かぼちゃ 豆乳プリン	少なめ	揚げ麺 片栗粉 さとう 油 ごま油 水あめ	牛乳 豚肉 牛肉 かまぼこ 赤みそ 豆乳	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ かぼちゃ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが グリンピース
7	月	ミニカツ・フライさつまいも 冬の味覚汁 コーンサラダ・手作りゼリー	ふつう	さといも さつまいも 薄力粉 パン粉 さとう 油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 麦みそ ロースハム	にんじん はくさい だいこん えのきだけ きゅうり みずな コーン缶 みかん果汁 みかん
8	火	ビーフカレー ごまドレ和え りんご	多め	じゃがいも 薄力粉 マーガリン ごま ごま油	牛乳 牛肉 鶏ささみ 麦みそ	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ コーン缶 すりおろしりんご にんにく りんご
9	水	ツナとほうれん草の Pasta エッグサラダ ふわっとみかん	少なめ	スパゲティ バター マヨネーズ 餅粉 さとう 水あめ 油 でんぷん コーンスターチ	牛乳 ツナ(まぐろ) ベーコン ロースハム たまご 大豆粉	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 きゅうり キャベツ コーン缶 にんにく みかん果汁 温州みかん果汁
10	木	チンジャーロース みそ汁 のりふりかけ・バナナ	ふつう	さといも さとう ごま油 片栗粉	牛乳 牛肉 とうふ 麦みそ のり かつお節	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン はくさい えのきだけ はねぎ しょうが にんにく バナナ
11	金	南瓜サンドフライ・ブロッコリー マカロニスープ みかん	ふつう	マカロニ 薄力粉 パン粉 でんぷん 油 水あめ ラード	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー えのきだけ チンゲン菜 かぼちゃ みかん

## 12月11日は「胃腸の日」

これから先はクリスマスや大晦日、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会が増えます。そんな胃腸をいたわる日として、「胃にいい(1211)」の語呂合わせから制定されたそうです。胃腸に負担をかけないために、食事はゆっくり噛んで食べすぎないように気を付けましょう。

こんな食べ方を  
していませんか？

お菓子を  
だらだらと

早食い  
よく噛まずに



大切に  
してね！

※おはしやスプーン・フォークは、毎日きれいに洗ったものを忘れないように  
 持ってきましょう  
 ※主食がごはんの日は、献立表の主食の欄を参考にして、白ごはんを家庭から  
 持たせてください  
 ※2日と17日と21日はパンの日、ごはんはいりません  
 15日は園でごはんを準備します



日	曜	献立名	主食	食 品 名		
				熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
14	月	ミニカツ・フライドさつまいも 冬の味覚汁 コーンサラダ・手作りゼリー	ふつう	さといも さつまいも 薄力粉 パン粉 油 さとう マヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 ロースハム たまご 麦みそ	にんじん はくさい だいこん えのきだけ きゅうり コーン缶 みずな みかん果汁 みかん缶
15	火	♪12月のおたんじょう会♪ カレーピラフ ホワイホワタン・大根サラダ いちごと練乳風ゼリー	ふつう	米 春雨 マーガリン 片栗粉 さとう 油 水あめ ごま油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ウインナー ロースハム たまご	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース えのきだけ チンゲン菜 だいこん きゅうり みかん缶 いちご
16	水	すき焼き炒め しらすと卵のふりかけ バナナ	ふつう	ごま さとう 油	牛乳 牛肉 焼き豆腐 しらす干し たまご	にんじん 根深ねぎ はくさい えのきだけ しらす 豆もやし こまつな パナナ
17	木	「餅つきの集会」 (みたらし・あべかわ餅) ミルクパン・野菜とりんごのジュース ヨーグルト・みかん	ふつう	パン もち米 片栗粉 さんおんとう	ヨーグルト きなこ	みかん りんご レモン にんじん トマト かぼちゃ パセリ 赤ピーマン ほうれん草 ケール
18	金	豚肉とさつまいものレモンソース和え みそ汁 添えキャベツ・りんご缶	ふつう	さつまいも じゃがいも 油 片栗粉 薄力粉 さとう	牛乳 豚肉 とうふ 生揚げ わかめ 麦みそ	にんじん キャベツ もやし えのきだけ レモン果汁 りんご缶
21	月	テーブルパン フライドチキン・野菜サラダ かぼちゃのシチュー いちごのモンブラン	ふつう	パン 薄力粉 マーガリン 片栗粉 油 米粉 白あん さつまいも さとう 水あめ	牛乳 鶏肉 ベーコン ミートボール チーズ 豆乳	かぼちゃ たまねぎ きゅうり だいこん しめじ グリンピース にんにく コーン缶 いちご
22	火	終業式 (バナナのスティックケーキ)	ふつう	米粉 さとう 油	牛乳 豆乳	バナナピューレ

明日から冬休みに入ります。子供たちにとっては、楽しい行事がいっぱいですね。寒い日が続きますが、毎日を元気におすごしください。来年もよい年になりますように...

### いもやきのこをもっと食卓に！

いもやきのこは野菜に次ぐ副菜の材料として、昔から私たちの身近な食べ物です。食生活の変化による生活習慣病が増えてきた現在、その栄養成分が見直されています。普段の食生活に積極的に取り入れましょう。

食物繊維と  
ミネラルが

ヌルヌルも  
大切な栄養成

