

令和2年

12月の献立表



《給食目標》

すききらいなく食べましょう

松阪市こども局こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	主食	献立名	材 料 名			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん	タンドリーチキン・キャベツスープ ほうれん草のごま和え	牛乳	ごま・さとう	鶏肉・ヨーグルト・ベーコン・牛乳	ケチャップ・ほうれん草・はくさい・にんじん・キャベツ・玉ねぎ
2	水	ごはん	スコップコロケ 昆布和え・もやしのみそ汁	牛乳	じゃが芋・みりん・パン粉・油	合びき肉・チーズ・調整豆乳・塩昆布・豆腐・みそ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・えのき・ねぎ
3	木	ひじき ごはん	ひじきごはん・大根サラダ 玉ねぎのすまし汁	牛乳	米・油・みりん・マヨネーズ	鶏肉・油揚げ・ひじき・ハム・豆腐・牛乳	ごぼう・にんじん・こんにゃく・だいこん・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・えのき・ねぎ
4	金	ごはん	あじフライオーロラソース 添え野菜・きのこスープ	牛乳	マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油	あじ・ベーコン・豆腐・牛乳	ケチャップ・はくさい・にんじん・しめじ・キャベツ・玉ねぎ
7	月	ちゃんぽん うどん	ちゃんぽんうどん ハムサラダ・型抜きチーズ	牛乳	干しうどん・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	ぶた肉・なたと・ハム・型抜きチーズ・牛乳	にんじん・はくさい・玉ねぎ・もやし・ねぎ・きゅうり・みかん缶・キャベツ
8	火	ごはん	さばのみそ煮 やまぶき和え・きのこのすまし汁	牛乳	さとう・みりん・油・ごま油	さば・赤みそ・卵・ハム・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・フロコリー・糸こんにゃく・えのき・しめじ・玉ねぎ・ねぎ
9	水	ごはん	鶏肉のクリーム煮 和風サラダ・バナナ	牛乳	じゃが芋・バター・小麦粉・油・さとう	鶏肉・牛乳・生クリーム	玉ねぎ・にんじん・パセリ・きゅうり・キャベツ・パイン缶・バナナ
10	木	ごはん	豚肉と野菜のみそ煮 白菜スープ・ヨーグルト	牛乳	じゃが芋・油・さとう・みりん	ぶた肉・赤みそ・ウインナー・豆腐・ヨーグルト・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・はくさい
11	金	ごはん	若鶏のから揚げ・大根なます 玉ねぎのみそ汁	牛乳	片栗粉・油・さとう・ごま	鶏肉・みそ・牛乳	しょうが・だいこん・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・はくさい・もやし・ねぎ
14	月	ごはん	煮込み風ハンバーグ ボイル野菜・みたくさんスープ	牛乳	パン粉・油・さとう	合びき肉・調整豆乳・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・ケチャップ・キャベツ・だいこん・パセリ
15	火	ごはん	さっぱりしょうが焼き 白菜のごま和え・里芋のみそ汁	牛乳	さとう・みりん・油・ごま・さといも	ぶた肉・ちくわ・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	しょうが・だいこん・はくさい・ほうれん草・玉ねぎ・にんじん・ねぎ
16	水	カレー ライス	カレーライス フルーツヨーグルトサラダ	牛乳	米・油・じゃが芋・バター・小麦粉・さとう	ぶた肉・チーズ・牛乳・ヨーグルト	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・バナナ・パイン缶・もも缶・みかん缶
17	木	ごはん	鶏肉のごまからめ・豆腐のすまし汁 みそドレッシングサラダ	牛乳	片栗粉・油・さとう・みりん・ごま	鶏肉・ハム・みそ・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・えのき・ねぎ
18	金	ごはん	さわらとあらめの煮つけ 豚汁・ピーチゼリー	牛乳	みりん・さとう・ピーチゼリー	さわら・あらめ・ぶた肉・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・ごぼう・にんじん・だいこん・はくさい・ねぎ
21	月	ごはん	鶏肉のさっぱり焼き れんこんの金平・大根スープ	牛乳	さとう・みりん・ごま油	鶏肉・さつま揚げ・ベーコン・牛乳	しょうが・れんこん・にんじん・糸こんにゃく・だいこん・玉ねぎ・ねぎ

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】



