



# 献立表



令和2年度12月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	火	ビスケット お茶	出前クッキング 土っ子	米飯 ココト蒸し いんげんとツナのごまあえ キャベツの野菜スープ オレンジ	ブルーチェ カルシウムウエハース
2	水	せんべい お茶		米飯 煮込みハンバーグ ごぼうのサラダ 春雨スープ りんご	フルーツきんとん 牛乳
3	木	スティック人參 お茶		鮭の混ぜご飯 こうやどうふのそぼろあん もやしと人參の和え物 大根のみそ汁 チーズ	コーンマヨトースト 自家製飲むヨーグルト
4	金	乳酸菌飲料		わかめごはん 魚の竜田揚げ 春雨の中華サラダ 豚汁 菊花みかん	肉まん お茶
5	土			土曜給食	
7	月	乳酸菌飲料		肉みそうどん ハニースパイシーチキン 豆菜サラダ オレンジ	カナッペ お茶
8	火	ビスケット 牛乳		米飯 しゅうまい 青椒肉絲 わかめスープ ミニブッチンプリン	<b>お菓子屋さん</b>
9	水	ふかしもち お茶		米飯 魚のみそ照り焼き おいなりさんサラダ すまし汁 菊花みかん	ウイナーズコーン お茶
10	木	せんべい お茶	出前クッキング 水っ子	厚揚げのカレー カニカマ入りドレッシングサラダ りんご	フルーツヨーグルト
11	金	ビスケット お茶		米飯 ポテト春巻き ブロッコリーのごまみそ和え ミネストローネスープ 甘夏ゼリー	カントリークッキー ココア
12	土			土曜給食	
14	月	せんべい お茶	うめ クッキング	米飯 焼いもハンバーグ 納豆サラダ けんちん汁 りんご <ご当地おすすめメニュー 茨城県>	枝豆チーズ蒸しパン ミルクティー
15	火	ビスケット お茶	出前クッキング 太陽っ子	米飯 スナックレバー 大根とリンゴのサラダ 豆腐の野菜スープ ブロッコリー オレンジ	自家製みかんヨーグルト
16	水	乳酸菌飲料		米飯 ポップコーンチキン もやしサラダ 枝豆 麩のみそ汁 菊花みかん	12月おたんじょうケーキ 菓子
17	木	ミレーフライ お茶		園外保育	
18	金	バナナ お茶		米飯 鶏つくねのあんかけ 大豆とひじきのサラダ 白菜のみそ汁 バナナ	大学芋 お茶 菓子
19	土			土曜給食	
21	月	せんべい 牛乳		米飯 味付け鶏のから揚げくん キャベツのゆかりあえ いわしのつみれ団子汁 ミニゼリー	プリン カルシウムウエハース
22	火	スティック人參 お茶		米飯 スパゲティサラダ 枝豆 肉みそおでん バナナ	マドレーヌ 牛乳
23	水	ビスケット お茶		米飯 魚のインディアン揚げ もやしとちくわの中華サラダ 豆腐のみそ汁 りんご	りんごクッキー 自家製飲むヨーグルト
24	木	せんべい お茶		おたのしみ弁当	
25	金	乳酸菌飲料		クリスマスランチ	
25	金			<b>クリスマスランチ</b> ビスケット スキムミルク抹茶 <b>クリスマスパン</b> 紅茶	
26	土			土曜給食	
28	月	せんべい お茶		ハヤシライス もやしのごま酢和え ミニゼリー	菓子

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	592	22	18.8	241	2.7	390	0.31	0.51	41	4.6	1.8
目標量	575	23	16	260	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	103	96	118	93	108	184	100	142	186	128	113
3才未満児	522	18.5	15.5	243	2.3	343	0.27	0.47	39	4.1	1.5
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	113	100	121	115	100	182	108	168	195	124	100

\*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

●12月29日、1月4日は弁当持参でお願いします。

**おたのしみ弁当 24日(木)**



うめ 14日(月)  
カナッペ

給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に自分で詰めます。毎月お楽しみ弁当の日があります。忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。お弁当箱に詰めると色々な所に行き食べる楽しさがあります。  
(ふじ・つばき・さくら・うめ)