

# 令和2年（2020年）12月 熊本市保育園給食献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
午前		1 牛乳、ウエハース	2 牛乳、クラッカー	3 牛乳、ポーロ	4 牛乳、せんべい	5 牛乳、ビスケット			
昼食		飯、白菜のすまし汁 魚のみそ漬け焼き 大根含め煮、りんご	飯、たまねぎみそ汁 鶏肉の竜田揚げ ほうれんそうの磯和え	飯、小松菜のみそ汁 魚のカレームニエル ジャーマンポテト	飯、タイピーエン 切干大根とニラの卵焼き バナナ	飯、ツナと豆腐の和風煮 じゃが芋みそ汁			
午後		牛乳、大豆甘煮	牛乳、いしがき饅頭	牛乳、焼きスパ	牛乳、ひじきおにぎり	牛乳、ホットケーキ			
午前	7 牛乳、ウエハース	8 牛乳、ポーロ	9 牛乳、コーンフ レーク	10 牛乳、せんべい	11 牛乳、ビスケット	12 牛乳、クラッカー			
昼食	飯、ハヤシライス かぶとひじきのサラダ りんご	飯、なすのみそ汁 魚のかば焼き風 納豆和え	飯、キャベツみそ汁 鶏肉と野菜のうま煮 春雨酢の物	飯、大根のスープ 魚の豆乳クリームソースかけ 菜焼き、バナナ	飯、ふとえのみそ汁 豚肉の生姜焼き もやしの昆布サラダ	飯、かぼちゃと鶏肉の含め煮 しめじのみそ汁			
午後	牛乳、大学芋風煮	牛乳、グレープゼリー 強化ウエハース	牛乳、ごまちゃんすこう	牛乳、かしわおにぎり	牛乳、黒糖おやき	牛乳、バナナ、ビスケット			
午前	14 牛乳、ポーロ	15 牛乳、ウエハース	16 牛乳、クラッカー	17 牛乳、ビスケット	18 牛乳、せんべい	19 牛乳、ウエハース			
昼食	飯、ごぼトン丼 大根サラダ みかん	飯、豆腐のみそ汁 焼き魚の甘酢あんかけ かぼちゃのおかか煮	飯、白菜のみそ汁 レバーのから揚げごま風味 わかめとじゃこの酢の物	飯、のっぺい汁 夕焼けビーフン バナナ	飯、豆乳スープ ポテトミートローフ ブロッコリーごまドレッシ ング	飯、中華炒め 豆腐のすまし汁	食育の日		
午後	牛乳、セルフジャムサンド	牛乳、ヨーグルト（鉄強 化）、かりんとう	牛乳、もものケーキ	牛乳、もっちもちチーズパ ン	牛乳、フレーク和え	牛乳、ゆかりおにぎり			
午前	21 牛乳、クラッカー	22 牛乳、みかん缶	23 牛乳、ポーロ	24 牛乳、せんべい	25 牛乳、ビスケット	26 牛乳、クラッカー			
昼食	飯、かぼちゃ入りチキンカ レー、白菜甘酢 ゆず風味、りんご	飯、ふとチンゲン菜のみそ汁 ひながんも キャベツのおかか和え	飯、大根のみそ汁 干草焼き、炒めきゅうり バナナ	飯、あったかかぼちゃスープ 魚のクラッカー焼き 青菜とコーンのごま和え	飯、もやしのみそ汁 鶏鍋照り煮 ゆかり白菜	飯、ポークチャップ 野菜スープ			
午後	牛乳 さくさくきな粉クッキー	牛乳、麩のラスク	牛乳、芋ぜんざい	牛乳、マーブルホットケー キ	牛乳、菓子パン	牛乳、みかん かりんとう			
午前	28 牛乳、ウエハース					【1か月平均栄養素量】			
昼食	飯、花野菜のクリームシ チュー じゃこ豆サラダ フルーツミックス					《未満児（主食込み）》		《以上児（主食なし）》	
午後	牛乳、マカロニあべ川					エネルギー 487kcal		エネルギー 397kcal	
		たんぱく質 18.6g		たんぱく質 18.7g					
		脂質 14.5g		脂質 15.7g					

※午前のおやつは未満児のみ、以上児の昼食はご飯持参となります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります