



# 令和2年12月給食のこんだて



	月	火	水
日	7・14・21・28	1・8・15・22	2・9・16・23
献立	ごはん タラのかぶら蒸し じゃがいもとピーマンの ごま和え キャベツたっぷり味噌汁	ごはん 豚ももソース焼き りんごと白菜の さわやかサラダ エビだし味噌汁	玄米 納豆のからくないマーボー 芋の子たっぷり汁 果物
主なアレルギー	小麦	卵	小麦
おやつ	肉まん風がんづき	甘酒ビスケットパン	年越しうどん
主なアレルギー	小麦	小麦	小麦

	木	金	土
	3・10・17	4・11・18・25	5・12・19・26
献立	ごはん ブリのごまみりん焼き さつまいものレモン煮 舞茸とブロッコリーの 味噌ミネストローネ	玄米 ブロッコリーとかぶと 厚揚げのオーブン蒸し 冬のちよっぴりカレー風味 味噌汁 果物	ごはん 季節のポン酢鍋 カリカリ油揚げ汁
主なアレルギー	小麦	小麦	小麦
おやつ	オレンジとレーズンの シュトーレン	ビビンバ風炊き込みご飯	冬ウサギのクッキー付き マフィン
主なアレルギー	小麦	小麦	小麦

＜給食1回分の栄養目標量＞				
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	ビタミンC
以上児	585kcal	17～26g	270mg	18mg
未満児	480kcal	16～24g	225mg	18mg

スペシャルランチ24日(木)	おやつバイキング16日(水)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベジタブルピラフ</li> <li>むらさき芋の蒸しパン</li> <li>りんご蒸しパン</li> <li>大根</li> <li>白菜</li> <li>果物</li> </ul> 

- ☆自家製無添加ヨーグルトが毎日出ます。おやつもすべて手作りで。
- ☆アレルギー体質、体調の悪いお子さんには、随時対応いたします。遠慮なくお申し付けください。
- ☆卵アレルギーのお子さんにはノンエッグマヨネーズを、魚アレルギーのお子さんには肉を、乳アレルギーのお子さんには豆乳を使用します。
- ☆可能な限り無農薬有機栽培の食材を使用しているため入荷の都合により献立変更する場合があります。
- ☆ご試食希望の方は、いつでもお申し出ください。(有料です。300円～500円)
- ☆献立のレシピをお知りになりたい方はいつでもお申し付けください。

おにぎりデーは10日(木)です。  
忘れずに持ってきてください。