

2020年12月ランチメニュー（初期食）

ねやがわ成美の森こども園

日	曜	献立	赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
1	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	ほうれん草 人参	米
2	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 人参のやわらか煮	かれい	ほうれん草 人参	米
3	木	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 大根のやわらか煮	ホキ	小松菜 大根	やわらかうどん
4	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	たまねぎ	米
5	土	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	ホキ		米 じゃがいも
7	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 玉ねぎのやわらか煮 胡瓜のやわらか煮	かれい	たまねぎ きゅうり	米
8	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	たまねぎ	米
9	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 人参のやわらか煮	たら	キャベツ 人参	米
10	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 キャベツのやわらか煮	たら	ブロッコリー キャベツ	米
11	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 大根のやわらか煮	ホキ	人参 大根	米
12	土	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 青菜のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	青菜 人参	米
14	月	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	人参	米

ねやがわ成美の森こども園

日	曜	献立	赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
15	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 カリフラワーのやわらか煮	豆腐	ブロッコリー カリフラワー	米
16	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	ホキ		米 じゃがいも
17	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	たら	人参 たまねぎ	米
18	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 大根のやわらか煮	豆腐	ほうれん草 大根	米
19	土	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	豆腐	人参 キャベツ	米
21	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 白菜のやわらか煮	ホキ	南瓜 はくさい	米
22	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 小松菜のやわらか煮	豆腐	ブロッコリー 小松菜	米
23	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮	かれい	人参	米
24	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 白菜のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	たら	はくさい ほうれん草	米
25	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	豆腐	南瓜 キャベツ	米
26	土	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	豆腐	たまねぎ 小松菜	米
28	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 さつま芋のやわらか煮	たら	ブロッコリー	米 さつま芋

2020年12月のランチメニュー（中期食）

ねやがわ成美の森こども園

日	曜	献立		赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	おやつ	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
1	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	豆腐	はくさい,たまねぎ 南瓜 ほうれん草,人参	米
2	水	七分粥 白身魚の豆乳煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	パン粥	かれい,豆乳	ほうれん草,たまねぎ ほうれん草,人参 大根	米 じゃがいも
3	木	煮込みうどん 小松菜のやわらか煮	コーン粥	ホキ	大根,人参 小松菜,人参	やわらかうどん
4	金	七分粥 ささみのやわらか煮 いんげんのやわらか煮 スープ	豆乳寒天	ささみ	いんげん,人参 たまねぎ	米
5	土	雑炊 スープ	せんべい	ホキ	たまねぎ,人参 人参	米 じゃがいも
7	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 春雨のやわらか煮	にゅうめん	かれい	じゃがいも,人参,たまねぎ 人参,きゅうり	米 春雨
8	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	人参粥	豆腐	人参,いんげん ほうれん草,たまねぎ	米
9	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 大根のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	たら	キャベツ,人参 大根 じゃがいも,人参	米
10	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	豆乳きな粉かん	たら	たまねぎ ブロッコリー,人参 キャベツ	米
11	金	七分粥 白身魚のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	さつま芋とりんご煮	ホキ	大根,人参 切干大根,きゅうり,人参 大根	米
12	土	雑炊 スープ	せんべい	豆腐	コーン,たまねぎ,人参 大根,人参,青菜	米
14	月	七分粥 豆腐のやわらか煮 高野豆腐のやわらか煮 スープ	みかん ハイハイン	豆腐 高野豆腐	いんげん,人参 たまねぎ	米

ねやがわ成美の森こども園

日	曜	献立		赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	おやつ	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
15	火	パン粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	コーン粥	豆腐	いんげん ブロッコリー,カリフラワー,人参 小松菜	NEGバターロール
16	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 白菜のやわらか煮 スープ	パン粥	ホキ	はくさい,ほうれん草,人参	米 じゃがいも
17	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	たら	人参,コーン 人参,大根	米
18	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	人参粥	豆腐	大根,いんげん 人参,コーン	米 麩
19	土	雑炊 スープ	せんべい	豆腐	たまねぎ,人参 キャベツ	米 じゃがいも
21	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 スープ	きな粉マカロニ	ホキ	南瓜 はくさい	米
22	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	豆乳粥	豆腐	たまねぎ ブロッコリー,人参 小松菜	米
23	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	かれい	キャベツ,きゅうり 人参,たまねぎ	米
24	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	にゅうめん	たら	人参,はくさい きゅうり,人参 ほうれん草	米
25	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ	さつま芋茶巾	豆腐	キャベツ,たまねぎ たまねぎ	米 じゃがいも
26	土	雑炊 スープ	せんべい	豆腐	たまねぎ,人参,コーン,いんげん 切干大根,小松菜	米
28	月	雑炊 スープ	アンパンマンせんべい	たら	人参,ブロッコリー 大根,人参	米 さつま芋

2020年12月のランチメニュー（後期食）

ねやがわ成美の森こども園

日	曜	献立		赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	おやつ	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
1	火	全粥 すき焼き風煮 南瓜煮 味噌汁	りんごのコンポート	牛肉,豆腐 味噌	はくさい,たまねぎ,人参 南瓜 ほうれん草,しめじ	米
2	水	全粥 鶏肉と野菜の豆乳煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	食パン	鶏肉,豆乳 わかめ,味噌	ほうれん草,たまねぎ ほうれん草,人参 大根	米 じゃがいも
3	木	煮込みうどん 小松菜の煮浸し	コーン粥	鶏肉	大根,人参 小松菜,人参	やわらかうどん
4	金	全粥 ささみの煮付け いんげんの煮物 すまし汁	豆乳寒天	ささみ わかめ	いんげん,人参 たまねぎ	米
5	土	雑炊 味噌汁	せんべい	ホキ 味噌	たまねぎ,人参 人参	米 じゃがいも
7	月	全粥 肉じゃが 春雨煮	にゅうめん	豚肉	じゃがいも,人参,たまねぎ 人参,きゅうり	米 春雨
8	火	全粥 鶏肉煮 ひじき煮 味噌汁	人参粥	鶏肉 味噌	ひじき,人参,いんげん ほうれん草,たまねぎ	米
9	水	全粥 牛肉煮 大根煮 スープ	りんごのコンポート	牛肉	キャベツ,人参 大根 じゃがいも,人参	米
10	木	全粥 豚肉煮 ブロッコリー煮 味噌汁	豆乳きな粉かん	豚肉 味噌	たまねぎ ブロッコリー,人参 キャベツ	米
11	金	全粥 豚大根 切干大根煮 味噌汁	さつま芋とりんごの甘煮	豚肉 味噌	大根,人参 切干大根,きゅうり,人参 大根,しめじ	米
12	土	雑炊 スープ	せんべい	豚ミンチ	ひじき,コーン,たまねぎ,人参,ピーマン 大根,人参,青菜	米
14	月	全粥 鶏肉煮 高野豆腐煮 味噌汁	みかん ハイハイン	鶏肉 高野豆腐 わかめ,味噌	いんげん,人参 たまねぎ	米

ねやがわ成美の森こども園

日	曜	献立		赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	おやつ	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
15	火	ロールパン 豆腐煮 野菜煮 スープ	コーン粥	豆腐	いんげん ブロッコリー、カリフラワー、人参 小松菜	NEGバターロール
16	水	全粥 白身魚の煮付け 白菜の煮浸し 味噌汁	食パン	ホキ 味噌	はくさい、ほうれん草、人参	米 じゃがいも
17	木	全粥 白身魚の煮付け 人参煮 すまし汁	南瓜茶巾	たら	人参、コーン 人参、大根	米
18	金	全粥 豚肉煮 人参煮 味噌汁	人参粥	豚肉 わかめ、味噌	大根、いんげん 人参、コーン	米 麩
19	土	雑炊 味噌汁	せんべい	豚肉 豆腐、味噌	たまねぎ、人参 キャベツ	米 じゃがいも
21	月	全粥 白身魚の煮付け 南瓜煮 味噌汁	きな粉マカロニ	ホキ 味噌	南瓜 はくさい、しめじ	米
22	火	全粥 牛肉煮 ブロッコリー煮 スープ	豆乳粥	牛肉	たまねぎ、ピーマン ブロッコリー、人参 小松菜	米
23	水	全粥 鶏肉煮 キャベツ煮 スープ	南瓜茶巾	鶏肉	キャベツ、きゅうり 人参、たまねぎ	米
24	木	全粥 鮭の野菜あんかけ ひじき煮 味噌汁	にゅうめん	鮭 味噌	しめじ、人参、はくさい ひじき、きゅうり、人参 ほうれん草	米 片栗粉
25	金	全粥 豚肉煮 じゃが芋煮 すまし汁	さつま芋スティック	豚肉	キャベツ、たまねぎ、ピーマン たまねぎ	米 じゃがいも
26	土	雑炊 味噌汁	せんべい	豚ミンチ わかめ、味噌	たまねぎ、人参、コーン、いんげん 切干大根、小松菜	米
28	月	雑炊 味噌汁	アンパンマンせんべい	豚肉 味噌	人参、ブロッコリー 大根、人参	米 さつま芋