

2020年12月

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分()は1人分	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ
			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	調味料	
01 火	コッペパン 鮭のチーズ焼き ポパイサラダ マカロニスープ	553.8(416.4) 26.3(20.0) 16.3(12.2) 2.2(1.6)	コッペパン、マヨネーズ、油 パン粉、マカロニ ○米○砂糖	生鮭、ピザチーズ ○鶏ひき肉○油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん、パセリ ○にんじん	しょうゆ、酢 コンソメ、食塩 ○しょうゆ○みりん	きつねごはん お茶
02 水	御飯 松風焼き わかめの和風サラダ 豚汁	656.3(480.6) 21.5(15.1) 24.1(17.2) 2.3(1.6)	米、さといも、パン粉 油、砂糖、いりごま ○さつまいも○片栗粉○油	鶏ひき肉、豚肉、牛乳 みそ、わかめ ○牛乳	はくさい、トマト、たまねぎ だいこん、きゅうり にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酢 ○食塩	おさつスティック 牛乳
03 木	カレーうどん ジャーマンポテト チーズ 果物	620.6(472.8) 19.7(15.0) 17.0(12.9) 4.2(3.2)	ゆでうどん、じゃがいも、油 ○米	豚肉、ベーコン、チーズ かまぼこ ○焼きのり	たまねぎ、りんご、にんじん ねぎ、パセリ、グリーンピース	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ、食塩 ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ青菜のおにぎり お茶
04 金	御飯 高野豆腐の揚げ煮 白菜のりあえ わかめと麩のみそ汁	619.1(424.9) 22.2(15.2) 22.0(15.5) 2.5(1.7)	米、油、片栗粉 砂糖、焼ふ ○食パン○砂糖○いりごま	豚ひき肉、凍り豆腐 みそ、焼きのり、わかめ ○バター○牛乳	はくさい、赤ピーマン ピーマン、こまつな にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん、食塩	セサミトースト 牛乳
05 土	親子丼 野菜お浸し 大根のみそ汁	419.7(308.3) 18.0(13.1) 8.7(6.4) 2.2(1.6)	米 ○スティックパン	卵、鶏もも肉 みそ、かつお節	もやし、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、にんじん 糸みつば	かつおだし汁、しょうゆ みりん	スティックパン お茶
07 月	豚丼 さつま芋の甘煮 白菜のみそ汁	676.7(524.6) 25.3(19.9) 22.6(18.0) 3.0(2.3)	米、さつまいも、砂糖 ○食パン○小麦粉 ○砂糖○油	豚肉、みそ ○牛乳○豚ひき肉 ○ピザチーズ○バター	たまねぎ、はくさい しらたき ○たまねぎ○にんじん ○パセリ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん ○食塩○ケチャップ	パングラタン お茶
08 火	和風スパゲティー キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ	549.2(401.1) 18.3(13.8) 12.4(9.0) 2.8(2.2)	スパゲティー、油、オリーブ油 ○米	鶏もも肉、バター ○ベーコン	たまねぎ、キャベツ、トマト きゅうり、なす、エリンギ にんじん、万能ねぎ ○にんじん○たまねぎ	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩、酢 ○鶏ガラスープ	ピラフ お茶
09 水	御飯 レバーのかりんあげ ほうれん草ときのこのサラダ 玉葱のみそ汁	650.9(444.2) 25.9(17.4) 21.5(14.6) 2.4(1.7)	米、片栗粉、油 砂糖、マヨネーズ ○クリームパン	鶏レバー、みそ、ベーコン ○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ しめじ、えのきたけ コーン缶、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース	クリームパン 牛乳
10 木	御飯 ぶりのごまみそやき 野菜煮 豆腐と青菜のスープ	647.9(473.8) 28.1(21.0) 25.0(18.3) 1.6(1.2)	米、砂糖、ごま油、ごま ○ホットケーキ粉○砂糖	ぶり、木綿豆腐 鶏もも肉、みそ ○卵○バター○牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう ほうれんそう、ねぎ、しめじ いんげん ○干しぶどう○ブルーベリー○あんず	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん 鶏ガラスープ	フルーツケーキ 牛乳
11 金	御飯 シチュー ブロッコリーサラダ 果物	542.5(402.6) 18.4(13.9) 12.6(10.0) 2.0(1.4)	米、じゃがいも、油 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉 スキムミルク ○粉チーズ	たまねぎ、コーン缶 ブロッコリー、にんじん グリーンピース ○パセリ	酢、食塩、シチュールウ	フランスせんべい お茶
12 土	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	512.5(397.4) 14.9(11.7) 11.4(8.8) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、油 ○食パン	豚肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、かぶ、きゅうり コーン缶 ○いちごジャム	ハヤシルウ、酢、食塩 鶏ガラスープ	いちごジャムサンド お茶
14 月	マーボー豆腐丼 ハンサンスー 青菜のスープ 果物	607.2(475.8) 21.0(15.7) 17.7(13.3) 2.4(1.8)	米、はるさめ、砂糖 片栗粉、ごま油 ○メロンパン	木綿豆腐、豚ひき肉 ハム、みそ ○牛乳	ねぎ、こまつな、きゅうり にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、酒 コンソメ、食塩	メロンパン 牛乳
15 火	食パン チキンカツ きゃべつとベーコンドレッシング和え コーンスープ	595.0(427.2) 26.9(18.8) 15.0(11.2) 2.8(2.1)	食パン、パン粉、小麦粉 油、砂糖、オリーブ油 ○米○砂糖○いりごま	鶏もも皮なし、ベーコン ○煮干し	キャベツ、クリームコーン缶 コーン缶、きゅうり うめ干し	中濃ソース、酢 コンソメ、しょうゆ ○しょうゆ○わかめふりかけ	梅わかめ御飯 カリカリたつくり（2歳児以上） お茶
16 水	御飯 さわらの照り焼き かぶのありゃら漬け むらくもスープ	551.5(410.1) 27.7(20.9) 16.6(12.3) 2.1(1.6)	米、砂糖、片栗粉 ○じゃがいも○片栗粉 ○砂糖	さわら、絹ごし豆腐 鶏むね肉、卵、なると ○焼きのり○牛乳	たまねぎ、きゅうり かぶ、にんじん、かぶ・葉	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん、酒、食塩 ○しょうゆ	じゃが芋もち 牛乳
17 木	みそうどん かぼちゃの甘煮 果物	501.9(387.0) 15.8(12.2) 8.1(6.4) 2.0(1.4)	ゆでうどん、砂糖 ○米○砂糖 ○あげ玉○ごま	豚肉、みそ、かまぼこ ○焼きのり○あおのり	かぼちゃ、キャベツ にんじん	かつおだし汁、しょうゆ ○しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
18 金	ハヤシライス フルーツヨーグルト わかめスープ	608.8(461.7) 19.7(15.0) 16.3(12.2) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、砂糖 ○白玉粉○小麦粉○油	ヨーグルト(無糖) 豚肉、わかめ ○チーズ○牛乳	たまねぎ、もも缶、バナナ パイ缶、にんじん ○クリームコーン缶	ハヤシルウ、鶏ガラスープ ○食塩	もちもちパン 牛乳
19 土 生活発表会	そぼろあんかけ丼 コロコロサラダ かぶとわかめのみそ汁	524.3(408.7) 18.1(14.3) 14.6(11.6) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油 ○食パン	豚ひき肉、みそ ハム、わかめ	たまねぎ、かぶ、きゅうり コーン缶、にんじん グリーンピース、しょうが ○りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	りんごジャムサンド お茶
21 月	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 えのきと玉葱のみそ汁 果物	521.9(391.6) 23.2(17.5) 9.8(6.8) 1.7(1.3)	米、砂糖 ○ホットケーキミックス ○さつまいも○砂糖	かれい、油揚げ ○チーズ○牛乳	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん、えのきたけ ほうれんそう、いんげん しょうが	しょうゆ、食塩 かつおだし汁	さつまいもとチーズ蒸しパン 牛乳
22 火	ロールパン（乳児） バーガーパン（幼児） 煮こみハンバーグ ポテトサラダ 白菜のスープ	630.0(459.6) 21.1(15.5) 22.0(16.4) 2.9(2.1)	ロールパン(乳児)、油、砂糖 バーガーパン(幼児) じゃがいも、マヨネーズ、パン粉 ○米	豚ひき肉、牛乳 ○ツナ缶	たまねぎ、はくさい にんじん、きゅうり ○にんじん○塩こんぶ ○しめじ	ケチャップ、食塩 ウスターソース、コンソメ	塩昆布とツナのごはん お茶
23 水 誕生会	鮭わかめご飯 鶏の唐揚げ 大根とハムのりんご酢のサラダ きゃべつのみそ汁	657.4(490.5) 27.5(21.3) 24.4(18.1) 2.4(1.8)	米、油、片栗粉 オリーブ油、砂糖 ○カステラ	鶏もも肉、甘塩鮭 ハム、みそ ○ホイップクリーム○牛乳	だいこん、キャベツ きゅうり、しょうが ○いちご○パイ缶 ○みかん缶	かつおだし汁、りんご酢 しょうゆ、酒、食塩 わかめふりかけ	トライフルケーキ 牛乳
24 木	ミートスパゲティー フレンチサラダ・チーズ 玉葱とコーンのスープ	673.4(529.6) 25.4(20.1) 18.6(14.3) 3.1(2.4)	スパゲティー、油、砂糖 ○ごま油○米 ○もち米○砂糖	豚ひき肉、チーズ ○なると○焼き豚	たまねぎ、キャベツ、コーン缶 パイ缶、にんじん、きゅうり 干しぶどう、パセリ ○にんじん○たけのこ ○グリーンピース	ケチャップ、食塩 酢、コンソメ ○食塩○酒○しょうゆ	中華風おこわ お茶
25 金	御飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え 三平汁	589.5(443.1) 31.9(23.2) 15.4(11.2) 2.6(2.0)	米、砂糖、いりごま ○食パン○砂糖	鶏もも肉、生鮭、みそ ○バター○きな粉○牛乳	ブロッコリー、はくさい ごぼう、コーン缶、にんじん しめじ、ねぎ、だいこん しょうが、ゆず果皮	かつおだし汁 しょうゆ、酒	きな粉サンド 牛乳
26 土	きつねうどん かぶとツナのサラダ 果物	502.9(364.3) 15.4(11.4) 15.6(11.9) 4.9(3.4)	干しうどん、砂糖 マヨネーズ ○ミルクパン	油揚げ、鶏もも肉 ツナ	かぶ、はくさい、きゅうり にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	ミルクパン せんべい、お茶
28 月	豚コーン丼 さつま芋のレモン煮 玉葱とわかめのみそ汁	522.2(398.3) 13.8(10.7) 12.1(9.6) 1.8(1.4)	米、さつまいも、砂糖 油 ○コーンフレーク ○玄米フレーク○マシュマロ	豚ひき肉 みそ、わかめ ○無塩バター	たまねぎ、レモン、コーン缶 しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酒	玄米フレークスナック お茶

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。