

令和2年度 12月 献立表

担当 三島(苗もんもん)

令和2年度 12月 献立表

担当 三島(苗もんもん)

日付	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	日付	夕食	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
				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				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	
1 15	火 豆乳 ヨーグルト	ロールパン スープ(豆腐・わかめ) ポイルウインナー マカロニサラダ デザート	牛乳 1日:ふかし芋、いりこ 15日:お誕生日会 おやつ	◎さつまいも、マカロ ニ、エッグフリー、◎ 砂糖、バターロール	◎牛乳、◎スキムヨー グルト、◎調製豆乳、 絹ごし豆腐、ウイン ナー、〇いりこ	プロッコリー、にんじん、 生わかめ、オレンジ	コンソメ、食塩	597.4(439.8) 19.3(15.5) 28.9(18.7) 2.3(1.5)	1 15	火 中華丼 デザート	米、七分つき米、砂糖、押 麦、片栗粉、ごま油、有機キ ヌア	豚肉(もも)	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ(水煮)、干し いたけ、しょうが、デザート	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	322.0(225.4) 11.2(7.8) 5.8(4.1) 0.9(0.6)
2 16	水 豆乳 ヨーグルト	大豆のドライカレー スープ(キャベツ・コーン) デザート	牛乳 ミニクワッサン	米、七分つき米、油、 ◎砂糖、押麦	◎牛乳、◎スキムヨー グルト、◎調製豆乳、 だいたい水煮缶詰、鶏 ひき肉	たまねぎ、ホールマト缶 詰、にんじん、キャベツ、 コーン、かんでん(粉)、 デザート	カレーの王子さま、 コンソメ、ウスター ソース、食塩	522.7(432.1) 18.1(16.9) 14.8(12.2) 1.6(1.3)	2 16	水 ごはん 魚の香草マヨ焼き ひじきのサラダ デザート	米、七分つき米、エッグフ リー、小麦粉、油、なたね 油、有機キヌア、押麦、砂糖	たら、ツナ油漬缶	たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、ひじき、かんでん(粉)、 デザート	酢、しょうゆ、食塩、パセリ 粉、こしょう	391.3(277.8) 15.3(11.6) 13.8(9.7) 1.2(0.9)
3 17	木 豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(油揚げ・大根) コロケ プロッコリーのおかか和え デザート	牛乳 クッキー・クラッカー カルシウムウエハース	じゃがいも、米、七分 つき米、パン粉、油、 ◎砂糖、有機キヌア、 片栗粉、押麦	◎牛乳、◎スキムヨー グルト、◎調製豆乳、 鶏ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ、 かつお節	プロッコリー、にんじん、 たまねぎ、はくさい、だい ごん、かんでん(粉)、デ ザート	煮干だし、しょうゆ、 食塩	563.8(454.3) 17.1(16.1) 18.8(14.7) 1.4(1.1)	3 17	木 ごはん 鶏肉団子 春雨サラダ デザート	米、七分つき米、はるさめ、 砂糖、有機キヌア、ごま油、 片栗粉、押麦	肉団子	にんじん、きゅうり、かんでん (粉)、デザート	しょうゆ、酢、酒、みりん 粉、デザート	381.0(237.4) 10.8(6.2) 11.0(5.7) 1.3(0.7)
4 18	金 豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(まいたけ・ねぎ) 鮭のチーズ焼き キャベツのサラダ デザート	ドリンクヨーグルト 4日:豆乳もち(幼児) 豆乳寒天(乳児) 18日:コーンフレーク	米、七分つき米、〇片 栗粉、〇砂糖、〇三 温糖、〇黒砂糖、油、 ◎砂糖、砂糖、有機 キヌア、ごま油、押 麦、〇コーンフレーク	◎牛乳、〇スキムヨー グルト、◎スキムヨー グルト、〇豆乳、◎調製 豆乳、さけ、米みそ (淡色辛みそ)、とろ けるチーズ、油揚げ	キャベツ、にんじん、まい たけ、ねぎ、かんでん (粉)、デザート、〇みか ん缶、〇かんでん(粉)	かつおだし、酒、しよ うゆ、酢、食塩	527.1(440.3) 26.8(24.3) 12.5(10.5) 1.8(1.4)	4 18	金 ごはん 五目豆 フライドポテト デザート	米、フレンチフライポテト、七 分つき米、つきこんにやく、 なたね油、有機キヌア、押 麦、三温糖	だいたい水煮缶詰、鶏もも肉 (皮付き)、凍り豆腐	にんじん、いんげん、ひじ き、かんでん(粉)、デザート	かつおだし、しょうゆ、食塩	380.8(266.6) 12.8(8.9) 11.0(7.7) 0.9(0.6)
5 19	土 豆乳 ヨーグルト	カレーうどん デザート	牛乳 ラムネ・甘辛せんべい クリームサンド	ゆでうどん、〇甘辛 せんべい、油、〇ラム ネ、◎三温糖	◎牛乳、豚小間肉、 油揚げ、◎調製豆 乳、◎スキムヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、ねぎ、デザート	かつお・昆布だし、 カレーの王子さま、 本みりん、しょうゆ	470.3(423.0) 14.3(15.4) 15.4(14.6) 1.3(1.1)	5 19	土 昆布おにぎり 白身魚のホイル焼き プロッコリーのごま和え デザート	米、七分つき米、押麦、油、 砂糖	たら、ごま	プロッコリー、たまねぎ、に んじん、えのきだけ、ビーマ ンミックス、塩こんぶ、レモン 果汁	しょうゆ、酢、酒、食塩	277.3(198.0) 14.5(11.0) 2.5(1.7) 0.9(0.6)
7 21	月 豆乳 ヨーグルト	ごはん スープ(えのき・わかめ) 豚肉のブルコギ風 ほうれん草ともやしの 海苔酢和え デザート	ドリンクヨーグルト 7日:ツナサンド 21日:あずきかぼちゃ 蒸しパン	米、七分つき米、〇 エッグフリー、〇三温 糖、◎砂糖、有機キヌ ア、砂糖、〇食パン、 ごま油、押麦、〇ホッ トケーキ粉	◎牛乳、〇スキムヨー グルト、◎スキムヨー グルト、◎調製豆乳、豚 肉(肩ロース)、〇ツナ 油漬缶、淡色みそ、 ごま、〇ゆであずき 缶	たまねぎ、もやし、ほうれ んそう、にんじん、えのき だけ、生わかめ、かんで ん(粉)、焼きのり、デ ザート、〇かぼちゃ	しょうゆ、酢、コンソ メ、食塩、おろしに んにく	702.0(518.2) 24.8(20.8) 22.9(17.0) 2.8(2.0)	7 21	月 ごはん カレイのムニエル 白和え デザート	米、七分つき米、小麦粉、 マーガリン、有機キヌア、砂 糖、押麦	かれない、木綿豆腐	むきえだまめ、にんじん、 コーン缶、ひじき、かんでん (粉)、デザート	しょうゆ、食塩	307.9(220.3) 16.5(12.5) 4.5(3.2) 0.7(0.5)
8 22	火 豆乳 ヨーグルト	ごはん すまし汁(かぶ・豆腐) さわらのみそ煮 白菜のコールスローサラダ デザート	ドリンクヨーグルト 黒糖蒸しパン	米、〇小麦粉、七分 つき米、〇黒砂糖、〇 砂糖、エッグフリー、 砂糖、◎砂糖、有機 キヌア、押麦	◎牛乳、◎スキムヨー グルト、◎スキムヨー グルト、◎調製豆乳、さ わら、〇調製豆乳、 絹ごし豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	はくさい、かぶ、にんじ ん、きゅうり、かんでん (粉)、しょうが、デザート	かつおだし、みり ん、酒、しょうゆ、 酢、食塩	546.9(456.5) 24.0(22.2) 11.9(10.4) 1.5(1.2)	8 22	火 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 デザート	米、七分つき米、油、砂糖、 有機キヌア、ごま油、押麦	豚肉(肩ロース)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、いんげ ん、ひじき、かんでん(粉)、 デザート	しょうゆ、酒、みりん、おろし しょうが	366.7(256.7) 11.9(8.3) 12.4(8.7) 0.8(0.6)
9 23	水 豆乳 ヨーグルト	味噌ラーメン イチゴヨーグルトゼリー	牛乳 おかかチーズおにぎり	ゆで中華めん、〇米、 カップゼリー80℃スト ロベリー、片栗粉、◎ 砂糖、ごま油、砂糖、 ◎砂糖	◎牛乳、◎スキムヨー グルト、◎調製豆乳、 豚小間肉、スキムヨー グルト、米みそ(甘み そ)、〇ダイスター ズ、〇ごま、〇かつお 節	もやし、にんじん、キャベ ツ、ほうれんそう、ねぎ、 コーン缶	酒、しょうゆ、〇しよ うゆ、コンソメ、おろ ししょうが、おろしに んにく、食塩	646.9(516.9) 22.7(20.0) 14.6(12.0) 2.4(1.8)	9 23	水 ごはん じゃが芋とマカロニの カレー炒め もやしとわかめのナムル デザート	米、じゃがいも、七分つき 米、マカロニ、エッグフリー、 有機キヌア、ごま油、砂糖、 押麦	ベーコン、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、 生わかめ、かんでん(粉)、 デザート	しょうゆ、カレー粉、食塩、こ しょう	352.2(246.5) 8.3(5.8) 9.1(6.3) 0.7(0.5)
10 24	木 豆乳 ヨーグルト	マーボー豆腐丼 スープ(ねぎ・切干大根) みかんヨーグルト	牛乳 10日:コーンフレーク 24日:クリスマスケーキ	米、〇コーンフレ ーク、七分つき米、砂 糖、片栗粉、◎砂糖、 押麦、ごま油	◎牛乳、◎スキムヨー グルト、スキムヨー グルト、◎調製豆乳、木綿 豆腐、生揚げ、豚ひ き肉、米みそ(淡色辛 みそ)	みかん缶、たまねぎ、に んじん、ねぎ、切り干しだ いごん、葉ねぎ、干しい たけ、かんでん(粉)	しょうゆ、酒、コンソ メ、食塩、おろししよ うが、おろしにんにく	596.4(473.1) 23.3(20.1) 16.4(12.7) 2.3(1.7)	10 24	木 ごはん クリームシチュー デザート	米、七分つき米、押麦、有機 キヌア、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	かぼちゃ、オレンジ、たまね ぎ、にんじん、ほうれんそう、 かんでん(粉)、デザート	シチューミックスクリーム	366.1(258.8) 10.7(7.6) 8.5(5.9) 1.1(0.8)
11 25	金 豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(なめこ・里芋) 鶏の塩麹焼き プロッコリーのサラダ デザート	牛乳 ふがし・きらず揚げ ソフトせんべい	米、さといも、七分 つき米、エッグフリー、 米こうじ、◎砂糖、有 機キヌア、押麦	◎牛乳、◎スキムヨー グルト、◎調製豆乳、 鶏もも肉(皮付き)、 米みそ(淡色辛みそ)	プロッコリー、にんじん、 なめこ、コーン缶、かんで ん(粉)、デザート	煮干だし、食塩	552.2(464.4) 20.7(18.9) 19.8(16.3) 1.5(1.2)	11 25	金 豚肉の味噌丼 かぶの白だし和え デザート	米、七分つき米、押麦、有機 キヌア、砂糖、油	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛 みそ)	たまねぎ、キャベツ、かぶ・ 葉、かぶ、にんじん、デザ ート	しょうゆ、酒、食塩	358.9(251.3) 9.1(6.3) 13.5(9.4) 1.1(0.8)
12 26	土 豆乳 ヨーグルト	ピピンパ丼 デザート	牛乳 いりこ・ビスケット 揚げせんべい	米、七分つき米、〇揚 げせんべい、三温 糖、押麦、ごま油、◎ 三温糖、〇ビスケット	◎牛乳、鶏ひき肉、 淡色みそ、◎調製豆 乳、◎スキムヨーグル ト、〇いりこ	もやし、ほうれんそう、に んじん、しょうが、にんに く、デザート	みりん、しょうゆ、食 塩	547.8(458.3) 18.2(18.0) 15.4(13.2) 1.4(1.2)	12 26	土 ツナスパゲティ かぼちゃのサラダ デザート	スパゲティ、エッグフリー、 なたね油	ツナ油漬缶	かぼちゃ、たまねぎ、プロッ コリー、にんじん、コーン、 ビーマンミックス、デザート	しょうゆ、コンソメ、食塩、こ しょう	401.9(281.3) 14.0(9.8) 11.6(8.1) 3.1(2.1)
14 28	月 豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(わかめ・高野豆腐) シュウマイ 切り干しナポリタン デザート	ドリンクヨーグルト せんべい ラムネ・ビスコ	米、七分つき米、〇三 温糖、油、◎砂糖、〇 ラムネ、〇ビスコ、 有機キヌア、押麦、〇 せんべい	◎牛乳、〇スキムヨー グルト、◎スキムヨー グルト、◎調製豆乳、米 みそ(淡色辛みそ)、 ベーコン、シュウマ イ、凍り豆腐	たまねぎ、ピーマン、にん じん、切り干しだいごん、 生わかめ、かんでん (粉)、デザート	煮干だし、ケチャッ プ、中濃ソース、食 塩	652.7(470.7) 20.3(17.4) 19.4(13.2) 2.1(1.5)	14 28	月 しょうがうどん デザート	ゆでうどん、片栗粉	豚肉(ばら)、油揚げ	キャベツ、にんじん、こまつ な、デザート	酒、しょうゆ、コンソメ、オイ スターソース、おろししよ うが、食塩	293.3(205.3) 9.5(6.7) 13.0(9.1) 1.9(1.4)
25 金	豆乳 ヨーグルト	☆クリスマス会 特別メニュー☆	牛乳 ふがし・きらず揚げ ソフトせんべい	フレンチフライポテト、 油、なたね油、◎砂 糖、マーガリン、片栗 粉、小麦粉、三温糖、 バターロール	◎牛乳、◎スキムヨー グルト、◎調製豆乳、 鶏もも肉、調製豆乳、 牛乳、ハム、ごま	プロッコリー、かぼちゃ、 にんじん、コーン缶、きゅ うり、みかん	しょうゆ、酢、コンソ メ、酒、おろししよ うが、おろしにんにく、 食塩	605.5(505.4) 25.4(22.5) 25.8(20.1) 1.7(1.4)	※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。 ※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。 ※15日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。 ※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア、寒天」が入っています。 ※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。						

