

12月の献立表

2020年12月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
01 火	人参 スティック	ご飯 すまし汁(お麸・ほうれん草) 鶏肉のごま味噌焼 春雨の酢の物 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、はるさめ、ごま、グラニュー糖、きび砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター、みそ	みかん、きゅうり、もやし、ほうれんそう	牛乳 シナモントースト 胡瓜スティック(塩)
02 水	ブロッコリー の ごま和え	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、ながいも、ごま、きび砂糖	牛乳、まかじき、卵、みそ、さくらえび(干し)、かつお節	かき、こまつな、キャベツ、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、あおのり	牛乳 お好み焼き 大根スティック (しょう油)
03 木	ゆで かぼちゃ	コッペパン 和風クリームシチュー かぶとハムのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ほたて貝柱水煮缶、ハム(乳含む)、みそ、バター	みかん、にんじん、かぶ、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、コーン缶、えのきたけ、糸みつば、しいたけ、焼きのり	お茶 ほたてごはん すまし汁 (しいたけ・豆腐)
04 金 誕生 会	ごぼう スティック	ご飯 わかめスープ ミートローフ スパゲティサラダ(ツナ) フルーツ	胚芽米、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、パン粉、米、油、片栗粉、胚芽米	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、牛乳、チーズ、ツナ油漬缶、あずき(乾)、ゼラチン、鶏ひき肉	みかん、かき、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、えのきたけ、わかめ(乾)、しょうが、グリーンピース(冷凍)	(幼児)牛乳 抹茶プリン・みかん (乳児)お茶 鶏そぼろごはん・みかん
05 土	煮干し	鶏の卵とじうどん ブロッコリーのごま和え みかん	生うどん(乳・卵なし)、米、ごま、きび砂糖、オリーブ油、ごま	鶏もも肉、卵、ちくわ(乳・卵なし)	みかん、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、れんこん、ねぎ	お茶 ゆかりおにぎり しゃきしゃきれんこん
07 月	こんぶ	ご飯 白菜のスープ 鰯のチーズ焼き キャベツとりんごのサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、干しそうめん、油、きび砂糖	さば、とろけるチーズ、油揚げ	かき、キャベツ、りんご、はくさい、しめじ、干しうどん、にんじん、パセリ、ねぎ、干ししいたけ	お茶 にゅうめん ふかし芋
08 火	かぶの 煮物	ごはん すまし汁(はんぺん・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮物 さつま芋のバター焼き フルーツ	さつまいも、胚芽米、米、きび砂糖	豚肉、焼き豆腐、鶏もも肉、はんぺん(乳・卵なし)、煮干し、バター	オレンジ、たまねぎ、しらたき、ねぎ、しゅんきん、にんじん、こんにゃく、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 炊き込みごはん 煮干し
09 水	大根 スティック	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) ぶりの照り焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、油、きび砂糖、片栗粉	ぶり、豚ひき肉、みそ、油揚げ、	みかん、しらたき、たまねぎ、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、いんげん、しょうが、しょとうが、こんぶ	お茶 ジャージャー麺 こんぶ
10 木	粉ふき芋	食パン きのこたっぷりスープ えびと野菜のグラタン 大根サラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、小麦粉、油、パン粉、ごま、ごま油、きび砂糖	牛乳、バター、えび(むき身)、しらす干し、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、れんこん、しめじ、しいたけ、わかめ	お茶 わかめおにぎり 人参スティック (しょうゆ)
11 金	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(豆腐・みつば) たらのおろしんあんかけ かぼちゃのレモン煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、片栗粉、メープルシロップ、きび砂糖、油	牛乳、たら、木綿豆腐、豆乳、卵、赤みそ、バター	かき、かぼちゃ、ごぼう、だいこん、みつば、レモン果汁、しょうが	牛乳 ホットケーキ ごぼうスティック
12 土	煮干し	チンジャオロース丼 みそ汁(もやし・油揚げ) フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、焼きそばめん(乳・卵なし)、油、片栗粉、きび砂糖	豚肉、牛乳、油揚げ、みそ、豚肉	みかん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、もやし、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、こんぶ、しょうが、あおのり	牛乳 焼きそばパン こんぶ(乳児のみ)
14 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 鮭の塩焼き 切干大根ときつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、ごま油、きび砂糖	べにさけ、さつま揚げ(乳・卵なし)、挽きわり納豆、みそ、煮干し	かき、日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、切り干し大根、ねぎ、にら	お茶 納豆チャーハン 煮干し

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー536kcal・たんぱく質 21.3g・脂質15.4g)





献立表



2020年12月



日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
15 火	人参 ステイック	ご飯 すまし汁(お麩・ほうれん草) 鶏肉のごま味噌焼 春雨の酢の物 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、はるさめ、ご ま、グラニュー糖、きび 砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、バター、みそ	みかん、きゅうり、もや し、ほうれんそう	牛乳 シナモントースト 胡瓜ステイック(塩)
16 水	ブロッコリー の ごま和え	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 ながいも、ごま、きび砂 糖	牛乳、まかじき、卵、み そ、さくらえび(干し)、 かつお節	かき、こまつな、キャベ ツ、だいこん、キャベ ツ、にんじん、えのきた け、ねぎ、あおのり	牛乳 お好み焼き 大根ステイック (しょう油)
17 木	ゆで かぼちゃ	コッペパン 和風クリームシチュー かぶとハムのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、さといも、 小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし 豆腐、ほたて貝柱水煮 缶、ハム(乳含む)、み そ、バター	みかん、にんじん、かぶ、た まねぎ、しめじ、ブロッコ リー、コーン缶、えのきたけ、 糸みつば、しいたけ、焼きの り	お茶 ほたてごはん すまし汁 (しいたけ・豆腐)
18 金	ごぼう ステイック	ひじき御飯 おでん キャベツの香り漬け フルーツ	胚芽米、さといも、小麦 粉、きび砂糖、油、ご ま、きび砂糖	牛乳、豆乳、ワイン ナー(乳・大豆含む)、 ちくわ(乳・卵なし)、き な粉、油揚げ	だいこん、かき、板こんにゃ く、キャベツ、にんじん、クリ ンピース(冷凍)、こんぶ、レ モン果汁、ひじき、干しい たけ	牛乳 きなこ蒸しばん 人参ステイック (しょうゆ)
19 土	煮干し	鶏の卵とうどん ブロッコリーのごま和え みかん	生うどん(乳・卵なし)、 米、ごま、きび砂糖、 オリーブ油、ごま	鶏もも肉、卵、ちくわ (乳・卵なし)	みかん、にんじん、ブ ロッコリー、ほうれんそ う、れんこん、ねぎ	お茶 ゆかりおにぎり しゃきしゃきれんこん
21 月	こんぶ	ご飯 白菜のスープ 鰯のチーズ焼き キャベツとりんごのサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、 干しうめん、油、きび 砂糖	さば、とろけるチーズ、 油揚げ	かき、キャベツ、りん ご、はくさい、しめじ、 干し椎どう、にんじん、 パセリ、ねぎ、干しい たけ	お茶 にゅうめん ふかし芋
22 火	かぶの 煮物	ごはん すまし汁(はんぺん・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮物 さつま芋のバター焼き フルーツ	さつまいも、胚芽米、 米、きび砂糖	豚肉、焼き豆腐、鶏も も肉、はんぺん(乳・卵 なし)、煮干し、バター	オレンジ、たまねぎ、しらたき、ねぎ、 しゅんぎく、にんじん、こにゃく、にん じん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、さやえん どう、わかめ(乾)、椎のり	お茶 炊き込みごはん 煮干し
23 水	大根 ステイック	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) ぶりの照り焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵 なし)、胚芽米、じゃが いも、油、きび砂糖、 片栗粉	ぶり、豚ひき肉、みそ、 油揚げ、	みかん、しらたき、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、もやし、 にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆ で)、いんげん、しょうが、しょ うが、こんぶ	お茶 ジャージャー麺 こんぶ
24 木	粉ふき芋	食パン きのこたっぷりスープ えびと野菜のグラタン 大根サラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、さつまいも、 小麦粉、油、パン粉、 ごま、ごま油、きび砂糖	牛乳、バター、えび(む き身)、しらす干し、 ベーコン(乳含む)、粉 チーズ	りんご、たまねぎ、だいこん、 きゅうり、かぼちゃ、ほうれん そう、にんじん、えのきたけ、 れんこん、しめじ、しいたけ、 わかめ	お茶 わかめおにぎり 人参ステイック (しょうゆ)
25 金 クリスマス メニュー	ゆで かぼちゃ	クリスマスピラフ コーンスープ 骨付きタンドリーチキン コールスローサラダ ゆでブロッコリー・フルーツ	胚芽米、油、小麦粉、 きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグ ルト(無糖)、生クリーム (乳脂肪)、バター、卵、 豆乳	りんご、みかん、いちご、クリーミーン 缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、黄ピーマン、ブロッコリー、ピーマ ン、コーン缶、にんにく、パセリ	(幼児)牛乳 ショートケーキ・りんご (乳児)牛乳 ホットケーキ・りんご
26 土	煮干し	チンジャオロース丼 みそ汁(もやし・油揚げ) フルーツ	胚芽米、コッペパン (乳・卵なし)、焼きそば めん(乳・卵なし)、油、 片栗粉、きび砂糖	豚肉、牛乳、油揚げ、 みそ、豚肉	みかん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、 ピーマン、もやし、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、にんじん、こんぶ、しょうが、 わおのり	牛乳 焼きそばパン こんぶ(乳児のみ)
28 月 鏡餅飾る	こんぶ	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 鮭の塩焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、ごま油、きび 砂糖	べにさけ、さつま揚げ (乳・卵なし)、挽きわり 納豆、みそ、煮干し	かき、日本かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、ほうれんそう、 切り干しだいこん、ねぎ、に ら	お茶 納豆チャーハン 煮干し

12月の果物は柿・りんご・みかん等になります。

