令和2年１２月度献立表

日付		曜	乳幼児 昼食 献立名	0.1.2歳児 午前おやつ	1～5歳児 午後おやつ	主な材料 熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
5	19	土	①もやし味噌ラーメン ④厚揚げの炒め物 ⑤フルーツ	牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり	中華麺 米 ごま 片栗粉	豚肉 生揚げ 牛乳	もやし・キャベツ にら・コーン 長葱・人参 玉葱・ピーマン	642kcal 25.6g 21.5g
7	21	月	①ご飯②みそ汁（大根・しめじ） ③鮭のマヨネーズ焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②さつま芋グラッセ	米・食パン バター さつま芋	鮭 ハム・バター 牛乳 マヨネーズ	チンゲン菜・パセリ 人参・椎茸・レーズン もやし・しめじ りんご・大根	606kcal 20.7g 20.8g
8	22	火	①ビビンバ丼 ②みそ汁（キャベツ・油あげ） ④高野豆腐の卵とじ煮 ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン	米 ホットケーキミックス	高野豆腐 油揚げ 牛乳・卵 豚肉	キャベツ・人参 もやし・ニラ 玉葱・みつば 椎茸	589kcal 23.8g 18.3g
9	23	水	①ご飯②清汁（南瓜・小松菜） ③回鍋肉 ④わかめとしらす和えもの ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②セサミトースト	米 食パン ごま	豚肉 牛乳 しらす マーガリン	小松菜・もやし 玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ わかめ・南瓜	666kcal 19.6g 27.5g
10	24	木	①バターロール ③ポトフ ④ブロッコリーとコーンツナサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①牛乳 ②鮭わかめのおにぎり	ロールパン じゃが芋 米 ごま	ウインナー 鮭・ツナ 牛乳	玉葱・人参 かぶ・キャベツ ブロッコリー コーン・わかめ	503kcal 18.6g 13.8g
11	25	金	①チキンカレー ②スープ（白菜・わかめ） ④ヨーグルト風味サラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②野菜のおやき	米 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 チーズ・ツナ ヨーグルト 卵・牛乳	玉ねぎ・人参・にら 白菜・わかめ・りんご あさつき・胡瓜 コーン・キャベツ	606kcal 21.2g 19.8g
12	26	土	①五目うどん ④お豆のサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①牛乳 ②菜めしおにぎり	乾うどん ホットケーキミックス 米	豚肉・大豆 牛乳 ツナ	大根・白菜 人参・椎茸 もやし・あさつき 胡瓜	490kcal 20.7g 10.2g
14	28	月	①ご飯②清汁（豆腐・ねぎ ） ③ぶりの照り焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②肉みそスパゲティ	米 片栗粉 スパゲティ	ぶり 牛乳・豆腐 豚ひき肉 牛乳	長ねぎ・玉葱 人参・ピーマン キャベツ カリフラワー	695kcal 27.7g 24.2g
1	15	火	①ご飯②みそ汁（かぶ・なめこ） ③生姜焼き ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②チーズ風味クッキー	米 小麦粉	牛乳 豚肉 バター チーズ	かぶ・なめこ 玉葱・キャベツ もやし 人参	566kcal 24.5g 16.5g
2	16	水	①きつねうどん ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②ひじきチャーハン	うどん じゃが芋 米	油揚げ・牛乳 かまぼこ・チーズ ベーコン 豚肉・卵	長ねぎ・玉葱 ほうれん草 ひじき・人参 椎茸・ピーマン	570kcal 20.5g 17.7g
3	17	木	①ご飯②清汁（春雨・長ねぎ） ③白身魚ケチャップあん ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①牛乳 ②ラスク	米 食パン 春雨 マカロニ マヨネーズ	かれい 牛乳 マーガリン	ピーマン・玉葱 人参・胡瓜 キャベツ 長ねぎ	653kcal 20.8g 20.1g
4		金	①菜めしご飯②みそ汁（大根・油揚げ） ③ツナのスペイン風オムレツ ④青菜とえのきの炒め和え ⑤フルーツ	クラッカー	①ぶどうジュース ②牛乳もち	米 ごま じゃが芋 片栗粉	牛乳・卵 油揚げ きな粉 ツナ	大根・人参 ピーマン・トマト えのき・もやし 玉葱・チンゲン菜	517kcal 16.9g 12.6g

★ **お誕生日 クリスマス会** ★

日付		曜	献立名	午前おやつ	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価
18		金	①ツナピラフ②スープ③唐揚げ ④-1ポテトサラダ④-2フライドポテト ④-3えびフライ⑤フルーツポンチ （2～5歳）	クラッカー	①オレンジジュース ②-1お誕生日 クリスマスケーキ ②-2ホイップ②-3いちご	米・マヨネーズ パン粉・片栗粉 油・小麦粉 じゃが芋	牛乳・バター 鶏肉 チーズ・ツナ えび	玉ねぎ・人参 コーン・ピーマン・いちご サニーレタス・きゅうり・みかん缶 ブロッコリー・白菜・りんご	780kcal 27.5g 29.7g

令和2年１２月軽食・夕食献立表

日付		曜	軽食 献立名	夕食	主な材料 熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
5	19	土	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁（わかめ・長ねぎ） ③カレー肉じゃが④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油 じゃがいも ごま・ホットケーキミックス	豚肉	玉ねぎ・人参・長葱 いんげん・チンゲン菜 キャベツ・わかめ	411kcal 12.5g 6.4g
7	21	月	①ごま蒸しパン ②麦茶	①米飯②みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ） ③豚肉のケチャップ炒め④フルーツ ⑤いんげんと白菜の胡麻和え	油・じゃが芋 米・ごま ホットケーキミックス	豚肉 しらす干し	人参・ピーマン 玉ねぎ・いんげん 白菜・胡瓜・あさつき	439kcal 17.7g 9.0g
8	22	火	①おにぎり（菜めし） ②麦茶	①ご飯②清汁（板麩・みつば） ③蒸し鶏のごまだれがけ ④もやしの炒め物⑤フルーツ	米・板麩 ごま・ごま油	鶏肉	みつば・もやし にら・菜めし 玉ねぎ	462kcal 17.9g 10.5g
9	23	水	①ナポリタン ②麦茶	①スパゲティナポリタン ②清汁（キャベツ・あさつき） ④胡麻サラダ⑤フルーツ	スパゲティ じゃが芋 油・ごま	豚挽肉	玉ねぎ・人参 ピーマン・あさつき もやし・キャベツ・胡瓜	470kcal 13.7g 15.2g
10	24	木	①ふかし芋 ②麦茶	①ごましおご飯②みそ汁（なめこ・あさつき） ③青海苔から揚げ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	米・黒ごま 油・片栗粉 さつま芋	鶏肉 味噌 かつおぶし	なめこ・あさつき 白菜・人参 もやし・わかめ	472kcal 16.9g 9.7g
11	25	金	①おにぎり（ゆかり） ②麦茶	①ご飯②清汁（椎茸・いんげん） ③かれいの胡麻焼き ④じゃが芋のきんぴら⑤フルーツ	米・油 ごま・ごま油 じゃが芋	カレイ 味噌	いんげん キャベツ・ピーマン 人参・椎茸	462kcal 20.8g 8.3g
12	26	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁（わかめ・長ねぎ） ③高野豆腐の炒り煮④大根のあえ物 ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	高野豆腐 味噌 豚肉	わかめ・長ねぎ 人参・白菜・玉ねぎ 大根・胡瓜	396kcal 13.0g 10.8g
14	28	月	①おにぎり（わかめ） ②麦茶	①ご飯②みそ汁（玉ねぎ・わかめ） ③鶏肉の胡麻味噌焼き④青菜としめじ炒め ⑤フルーツ	米 パン粉・油 ごま	鶏肉 味噌	玉ねぎ・わかめ 小松菜・人参 しめじ	481kcal 16.5g 10.6g
1	15	火	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②清汁（春雨・わかめ） ③さつま芋そぼろあん ⑤フルーツ	乾うどん・油 じゃが芋・さつま芋 白ごま	豚肉・鶏肉 春雨	玉ねぎ・わかめ いんげん 人参・キャベツ	524kcal 20.2g 14.7g
2	16	水	①グリンピース蒸しパン ②麦茶	①米飯②みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） ③豆腐とケチャップ煮 ④もやしとコーンの炒め⑤フルーツ	米 油・さつま芋 ホットケーキミックス	豚挽肉 豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・長ねぎ もやし・コーン・グリンピース	468kcal 17.4g 9.2g
3	17	木	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②すまし汁（わかめ・豆腐） ③鶏肉とキャベツ炒め④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	鶏肉 豆腐	わかめ・玉ねぎ 人参・キャベツ・もやし ほうれん草	398kcal 15.6g 10.1g
4	18	金	①おにぎり（ごましお） ②麦茶	①ご飯②みそ汁（白菜・わかめ） ③大根と豚肉の煮物 ④もやしソテー⑤フルーツ	米 油 ごま	豚肉 味噌	白菜・わかめ・人参 大根・あさつき もやし・椎茸	579kcal 15.0g 21.0g