




日付	曜	乳幼児 屋食		1、2歳児		1～5歳児		主な材料			栄養価 幼児	
		献立名		午前おやつ	午後おやつ	煎やかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギーkcal 蛋白質g 脂質g			
1	15	火	①若布ご飯②みそ汁(大根・みつば) ③攪製豆腐 ④キャベツのごまマヨ和え ⑤フルーツ	①ビスケット	①ハムのスパゲティ	米・ごま 油・エッグケア スパゲティ	豆腐・卵 豚肉・みそ ちくわ ハム・牛乳	大根・みつば・小松菜 人参・ひじき・のり いんげん・キャベツ きゅうり・玉ねぎ	611kcal	24.7g	21.0g	
2		水	①ぎつねうどん ②じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①牛乳	①非常食五目御飯	うどん・米 じゃが芋・油 ごま	油揚げ・牛乳 かまぼこ ベーコン・チーズ ちりめん	ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ	585kcal	25.8g	15.8g	
3	17	木	①ご飯 ②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③鮭フライ ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①チーストースト	米・食パン スパゲティ エッグケア・ツナ 小麦粉・パン粉・油	鮭・油揚げ 牛乳・ベーコン みそ チーズ	わかめ・キャベツ 人参・きゅうり コーン	689kcal	24.5g	25.4g	
4	18	金	①カレーライス ②みそ汁(なめこ・万葱) ④りんごのサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①揚げパン	米・カレールウ じゃが芋 ロールパン	豚肉 油 牛乳 みそ	玉ねぎ・人参 なめこ・万葱 きゅうり・コーン キャベツ・りんご	702kcal	24.8g	30.6g	
5	19	土	①しょうゆラーメン ③じゃが芋のソテー ⑤フルーツ	①牛乳	①大学芋	中華めん さつま芋 じゃが芋・油 ごま・ごま油	豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・玉ねぎ	574kcal	18.5g	20.6g	
7	21	月	①ご飯②みそ汁(さつま芋・しめじ) ③ぶりの照り焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①ホットケーキ	米・さつま芋 ホットケーキミックス 油・マーガリン ごま油	ぶり・ハム 卵・牛乳 みそ	しめじ・チンゲン菜 人参・もやし 生しいたけ	638kcal	22.6g	25.6g	
8	22	火	①豚丼 ②みそけんちん汁 ④チョレギサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①お好み焼き	米・しらたき こんにゃく 油・ごま油 小麦粉	豚肉・豆腐 みそ かつお節 牛乳	玉ねぎ・人参 ごぼう・大根 万葱・キャベツ・のり きゅうり・トマト・もやし	543kcal	20.3g	13.4g	
9	23	水	①ご飯 ②清汁(かぶ・わかめ) ③青のりから揚げ ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①ココアクッキー	米・小麦粉 ココア・バター 片栗粉・油・ごま エッグケア	鶏肉 牛乳	かぶ・わかめ 青海苔・ひじき 人参・きゅうり・レタス	605kcal	19.9g	24.2g	
10	24	木	①ハムコーンサンド ②オーロラシチュー ④海鮮サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①山菜おこわ	食パン・米 もち米・油 エッグケア じゃが芋・つぎこん	ハム・えび 牛乳 ホワイトソース 鶏肉	コーン・人参 玉ねぎ・キャベツ きゅうり・わかめ 山菜	609kcal	21.4g	24.2g	
11	25	金	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(えのき・長ねぎ) ④花野菜サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ブルーベリーマフィン 25日クリスマスマフィン ⑥牛乳	米・片栗粉 ごま油・油 マフィンの素	豆腐・豚肉 みそ・牛乳	長ねぎ・筍 人参・コーン えのき カリフラワー・フロccoli	609kcal	21.4g	24.2g	
12	26	土	①五目にゆうめん ③大豆とウィンナーソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①かやくおにぎり	そうめん・米 ごま油	大豆 ウィンナー 豚肉・牛乳 鶏肉	人参・白菜 もやし・しいたけ ごぼう・みつば ほうれん草	576kcal	24.7g	16.7g	
14	28	月	①ご飯 ②みそ汁(玉葱・しめじ) ③鯖のおろしかけ ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①牛乳	①さつま芋むしばん ⑥牛乳	米・片栗粉 むしばんミックス 油 さつま芋	鯖 みそ 牛乳	玉ねぎ・しめじ チンゲン菜 大根おろし 人参・きゃべつ	541kcal	17.8g	13.9g	

★ クリスマス会 ★

16		水	①クロワッサン①ナポリタン ②コーンスープ ④クリスマスサラダ ③クリスマスチキン ⑤オレンジゼリー	⑥牛乳	①クリスマスケーキ	クロワッサン・小麦粉 パン粉・スプゲティ 油・バター じゃが芋	牛乳・豆腐 鶏肉・ベーコン 豚肉 生クリーム・卵	玉葱・人参・きゃべつ ピーマン・いちご・コーン 胡瓜・トマト フロccoli・ミカン缶	710kcal	20.5g	22.8g
----	---	---	---	-----	-----------	--	-----------------------------------	--	---------	-------	-------

材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

23日は、とら・らいおん組対象にニコニコレストランを開催します。

メニューはデザートでフルーツポンチ・フルーツゼリー・杏仁フルーツの3種類の中から1つ選べます。



令和2年12月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
		献立名		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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
1	15	火	①焼きうどん ②焼きうどん ②清汁(豆腐・わかめ) ④さつま芋そぼろあん ⑤フルーツ	乾うどん・油 さつま芋 片栗粉	豚肉 鶏肉・豆腐 かつお節	人参・白菜 玉ねぎ・わかめ 長ねぎ	430kcal 16.2g 13.4g
2	16	水	①蒸しパン ①ご飯②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③豆腐のケチャップ煮 ④もやしとコーンの炒め⑤フルーツ	さつま芋・米 ホットケーキミックス 油・カレー粉	豚肉 みそ 豆腐	玉ねぎ・人参・ねぎ チンゲン菜・ピーマン・にんにく もやし・コーン・生姜	510kcal 14.9g 8.6g
3	17	木	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②清汁(そうめん・ねぎ) ③鯖のみそ煮④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	米・油 そうめん	鯖 みそ	長ねぎ・ほうれん草 人参	419kcal 16.1g 9.3g
4	18	金	①菜飯おにぎり ①ご飯 ②みそ汁(白菜・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④ナムル ⑤フルーツ	米・ごま 油 ごま油	豚肉 みそ	白菜・わかめ・人参 大根・いんげん もやし・胡瓜・菜めし	651kcal 19.3g 24.1g
5	19	土	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③カレーのごま焼き ④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	米・油 むしばんミックス ごま	しらす・みそ かつお節 カレー	南瓜・玉ねぎ 胡瓜・人参 もやし	409kcal 20.6g 6.2g
7	21	月	①しらすおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③豚肉と青菜の炒め⑤フルーツ ④いんげんと白菜の胡麻和え	油・ごま 米 じゃが芋	豚肉 しらす干し かつおぶし	人参・チンゲン菜 玉ねぎ・いんげん 白菜	501kcal 20.8g 11.2g
8	22	火	①ゆかりおにぎり 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 人参・玉ねぎ ゆかり	470kcal 18.4g 9.4g
9	23	水	①蒸しパン ①五目うどん ③ふかし芋 ⑤フルーツ	うどん・油 さつま芋 むしばんミックス	豚肉	人参・大根 白菜・万葱 もやし	0kcal 12.5g 8.6g
10	24	木	①ごましおおにぎり ①ごましおご飯 ③鯖の竜田揚げ ②みそ汁(なめこ・わかめ) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	米・黒ごま 油・マカロニ 片栗粉・エッグケア	鯖 みそ	なめこ・わかめ 胡瓜・人参 キャベツ	547kcal 17.4g 16.1g
11	25	金	①蒸しパン ①ご飯②清汁(キャベツ・人参) ③鮭の胡麻揚げ ④じゃが芋のきんぴら⑤フルーツ	米・ごま・片栗粉 油・じゃが芋 ホットケーキミックス	鮭 みそ	キャベツ ピーマン 人参	457kcal 15.3g 11.7g
12	26	土	①菜めしおにぎり ①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 油	高野豆腐 豚肉 みそ	わかめ・長ねぎ 白菜・人参・玉ねぎ 大根・胡瓜・菜めし	452kcal 14.4g 8.1g
14	28	月	①わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(麩・わかめ) ③鶏肉の胡麻味噌焼き ④チンゲン菜和え物⑤フルーツ	米・麩 油 ごま	鶏肉	わかめ・人参 チンゲン菜・もやし	491kcal 16.9g 12.9g