



2020年12月 幼児食 献立表



| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (は未満児) | 材 料 名 | | | | 10時おやつ | 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 | ご飯、きのこのスープ、ポークビーンズ、大根とツナのサラダ、パナナ | 614.3(544.6) 21.2(19.1) 23.2(20.8) 1.3(1.2) | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、無塩バター、油 | 牛乳、豚肉、大豆、チーズ、卵、ツナ、ベーコン | たまねぎ、だいごん、きゅうり、ホールのトマト、パナナ、にんじん、えのきだけ、ほうれんそう、ホールコーン、しめじ | ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう | 牛乳 | 牛乳、カップケーキ・チーズ |
| 02 水 | ご飯、小松菜のみそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、みかん | 626.5(568.2) 26.1(24.2) 23.7(22.8) 1.6(1.4) | 米、ビーフン、さといも、片栗粉、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、さば、がんもどき、豚肉、米みそ | みかん、たまねぎ、ごまつな、にんじん、だいごん、ブロッコリー、ピーマン、ねぎ、グリーンピース、干ししいたけ、しょうが | だし汁、しょうゆ、本みりりん、酒、コンソメ | 牛乳 | 牛乳、ビーフン |
| 03 木 | ご飯、中華スープ、肉団子の野菜あんかけ、きゅうりの華風サラダ、ピンクグレープフルーツ | 613.9(558.1) 23.6(22.2) 18.8(18.8) 1.6(1.4) | 米、食パン、しらたき、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油 | 牛乳、鶏肉、卵、ハム、ベーコン | グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、しめじ、しいたけ、ピーマン、ホール | 中華スープ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉 | 牛乳 | 牛乳、コーンマヨパン |
| 04 金 | パン・ロールパン、かぶのスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、りんご | 524.1(486.3) 26.3(24.4) 23.9(22.9) 2.0(1.7) | ロールパン、小麦粉、バター、パン粉、オリーブ油、三温糖、バター、和風ドレッシング | 牛乳、とうふ、豚肉、さば水煮缶、ツナ、ベーコン、チーズ | かぶ、りんご、ブロッコリー、ホールトマト、たまねぎ、ミニトマト、かぶ葉、きゅうり、ピーマン、ニンニク | ケチャップ、カレー粉、ウスターソース、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう | 牛乳 | 牛乳、鯖カレー |
| 07 月 | ご飯、豆腐すまし汁、筑前煮、和風和え、みかん | 554.4(510.5) 24.8(23.2) 17.5(17.8) 1.4(1.2) | 米、さといも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏肉、とうふ、ウインナー、卵 | みかん、ほうれんそう、ごまつな、もやし、にんじん、きゅうり、えのきだけ、れんこん、たけのこ、こんにやく、ごぼ | だし汁、しょうゆ、本みりりん、酒、食塩 | 牛乳 | 牛乳、アメリカンドッグミニ |
| 08 火 | ご飯、白菜スープ、回鍋肉、ハンサンスー、りんご | 546.7(504.4) 22.8(21.5) 20.4(20.1) 1.5(1.3) | 米、はるさめ、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉、豆腐、おから、ベーコン、卵、ハム、粉チーズ、赤みそ、 | りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、はくさい、にんじん、えのきだけ、ピーマン、にら、しいたけ | しょうゆ、酢、酒、中華だし、コンソメ、パセリ粉 | 牛乳 | 牛乳、おからキッシュ |
| 09 水 | ご飯、トマトスープ、さけのクリームソースかけ、ブロッコリーの三色サラダ、パナナ | 492.7(464.6) 25.0(23.3) 16.3(16.8) 0.8(0.8) | 米、ごま油、油、バター | 牛乳、さけ、豚肉、鶏肉、干しえび | ほうれんそう、ブロッコリー、パナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールのトマト、ホールコーン、にんじん、あおのり | ウスターソース、酢、食塩、パイオンス、コンソメ、こしょう | 牛乳 | 牛乳、おやつ焼きうどん |
| 10 木 | ご飯、みそ汁、鶏肉の照り焼き、白菜の昆布和え、ピンクグレープフルーツ | 611.7(556.2) 26.8(24.7) 22.0(21.4) 1.5(1.3) | 米、砂糖、片栗粉、油、ごま油 | 牛乳、鶏肉、卵、とうふ、ツナ、生クリーム、米みそ | グレープフルーツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なめこ、ごまつな、塩こんぶ、しょうが | だし汁、しょうゆ、本みりりん | 牛乳 | 牛乳、プリンアラモード |
| 11 金 | レバー入りミートスパゲティ、ほうれん草のミルクスープ、キャベツのサラダ、オレンジ | 651.9(590.8) 27.5(25.4) 23.9(22.9) 1.2(1.1) | マカロニ、米、フレンチドレッシング、米粉、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚レバー、牛肉、卵、豚肉 | たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、オレンジ、きゅうり、ホールコーン、ピーマン、あおのり | ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ | 牛乳 | 牛乳、チャーハン |
| 14 月 | ご飯、おかし汁、製菓豆腐、ほうれん草とかにかまの和え物、りんご | 619.0(562.2) 29.4(26.8) 21.7(21.2) 2.8(2.4) | 米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油 | 牛乳、とうふ、卵、チーズ、しらす干し、かにかまぼこ、鶏肉、米みそ、かつお節 | りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきだけ、グリーンピース、ひじき、あおのり | だし汁、しょうゆ、食塩 | 牛乳 | 牛乳、のりじゃこトースト |
| 15 火 | ご飯、玉ねぎとベーコンのスープ、ポークチャップ、ブロッコリーとコーンのソテー、パナナ | 588.2(541.0) 26.5(24.6) 18.5(18.6) 1.1(1.0) | 米、せんべい、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト、豚肉、いわし、ベーコン、アーモンド | たまねぎ、ブロッコリー、パナナ、ごまつな、にんじん、ホールコーン、ピーマン | ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、しょうゆ | 牛乳 | 牛乳、ヨーグルト、せんべい、小魚アーモンド |
| 16 水 | ご飯、さくらげのスープ、たらの野菜あんかけ、もやしのナムル、みかん | 506.7(472.3) 24.4(22.8) 14.0(15.0) 1.1(1.0) | 米、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油 | 牛乳、たら、鶏肉、おから、ハム | みかん、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきだけ、しめじ、ピーマン、黒きくらげ、ニンニク、しょうが | 酢、しょうゆ、酒、コンソメ、中華だし、食塩、こしょう | 牛乳 | 牛乳、焼きナゲット |
| 17 木 | ご飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、かぼちゃマヨサラダ、オレンジ | 602.2(549.9) 24.9(23.2) 20.7(20.4) 1.3(1.2) | 米、焼そばめん、マヨネーズ、ごま油 | 牛乳、生揚げ、豚肉、おから、米みそ、干しえび | かぼちゃ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、オレンジ、もやし、ミニトマト、にんじん、ホール | だし汁、ウスターソース、本みりりん、酒、しょうゆ | 牛乳 | 牛乳、栄養いっぱい焼きそば |
| 18 金 | ご飯、大根としめじのスープ、鶏肉のトマトソースかけ、マゼドアンサラダ、ピンクグレープフルーツ | 577.3(528.9) 22.6(21.4) 19.1(19.0) 1.2(1.1) | 米、じゃがいも、米粉、オリーブ油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油 | 牛乳、鶏肉、ハム、きな粉、豆腐、干しえび | グレープフルーツ、ホールトマト、だいごん、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、トウモロコシ | コンソメ、食塩、こしょう | 牛乳 | 牛乳、米粉のきな粉クッキー |
| 21 月 | けんちんうどん、厚揚げのそぼろ煮、小松菜とじゃこのお浸し、みかん | 537.9(497.3) 21.9(20.8) 10.8(12.4) 1.5(1.3) | ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖 | 牛乳、生揚げ、鶏肉、しらす干し、豚肉 | みかん、ごまつな、だいごん、にんじん、たまねぎ、しめじ、れんこん、ピーマン、ねぎ、グリーンピース | だし汁、本みりりん、しょうゆ、酒、カレー粉、コンソメ、食塩、こしょう | 牛乳 | 牛乳、ピラフ |
| 22 火 | ご飯、中華からスープ、八宝菜、ハンサンスー、パナナ | 551.7(511.8) 21.7(20.7) 17.5(17.8) 1.4(1.2) | 米、ホットケーキ粉、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉、うずら卵、ツナ、卵、ハム | はくさい、きゅうり、パナナ、にんじん、たまねぎ、にら、ねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、ニンニク | しょうゆ、酢、中華だし、食塩、パセリ粉、こしょう | 牛乳 | 牛乳、ツナパン |
| 23 水 | ミートスパゲッティ、ポテトサラダ、卵のスープ、オレンジ | 692.7(624.6) 28.9(26.4) 17.7(17.9) 1.2(1.0) | 米、じゃがいも、コーンフレーク、片栗粉、マヨネーズ、油、米粉、チョコチップ、オリーブオイル、ごま、ごま油 | 牛乳、ヨーグルト、合いびき肉、ハム、粉チーズ | たまねぎ、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、きゅうり、いちごソース、しょうが、ニンニク、ホールトマト、あさつき、オレンジ | 酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう、中華だし | 牛乳 | 牛乳、お誕生日パフェ |
| 24 木 | ご飯、みそ汁、ぶり大根、干草焼き、オレンジ | 533.2(494.7) 29.0(26.5) 16.8(17.3) 1.9(1.6) | 米、上新粉、油、砂糖 | 牛乳、ぶり、卵、鶏肉、豆腐、米みそ | だいごん、かぶ、ほうれんそう、オレンジ、にんじん、かぶ葉、干ししいたけ、カットわかめ、しょうが | だし汁、しょうゆ、本みりりん、酒、食塩、パセリ粉、こしょう | 牛乳 | 牛乳、ささみのオープン焼き |
| 25 金 | ケチャップライス、コーンスープ、ハンバーグ、マカロニサラダ、ホイールブロッコリー、プチゼリー | 669.3(602.4) 23.8(22.3) 23.6(22.7) 1.5(1.3) | 米、小麦粉、砂糖、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、バター、油、プチゼリー | 牛乳、合びき肉、卵、豚レバー、生クリーム、おから、鶏肉、ハム | クリームコーン、たまねぎ、ホールトマト、ホールコーン、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、しめじ、いちご、葉 | ケチャップ、ウスターソース、中華だし、食塩、こしょう、コンソメ | 牛乳 | 牛乳、ロールケーキ |
| 28 月 | ハヤシライス、野菜スープ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、オレンジ | 683.6(615.4) 20.2(19.5) 26.7(25.1) 2.0(1.7) | 米、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、せんべい、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油 | 牛乳、牛肉、チーズ、卵 | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、オレンジ、ホールトマト、キャベツ、マッシュルーム、ホールコーン | ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、こしょう | 牛乳 | 牛乳、せんべい、クッキー、キャンディチーズ |

* 福島県産コシヒカリを使用しております。

* 献立変更の可能性があります。ご了承ください。

* 保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください

| | 以上児 | 未満児 |
|-------|-----------|-----------|
| | 目標量/平均栄養価 | 目標量/平均栄養価 |
| 熱量 | 630/590 | 530/539 |
| タンパク質 | 26.0/24.9 | 26.0/23.2 |
| 脂質 | 16.7/19.8 | 14.0/19.6 |
| 食塩相当量 | 1.6/1.5 | 1.7/1.3 |