



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				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、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、バナナ	588.2(541.0) 26.5(24.6) 18.5(18.6) 1.1(1.0)	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、バター、ベーキングパウダー	牛乳、豚肉、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、ほうれんそう、こまつな、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、ほうれん草ケーキ
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、みそ	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、ブロッコリー、ピーマン、ねぎ、グリーンピース、しょうが、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、コンソメ	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、プチゼリー	613.9(558.1) 23.6(22.2) 18.8(18.8) 1.6(1.4)	米、食パン、プチゼリー、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	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、ホールコーン	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、コーンマヨパン
04 金	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、グレープフルーツ	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、砂糖、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、グレープフルーツ、ブロッコリー、ホールトマト、たまねぎ、にんじん、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、カレールウ、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、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、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、れんこん、たけのこ、ごんにゃく、ごぼう、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳、アメリカンドッグ
08 火	ご飯、白菜スープ、回鍋肉、パンサンスー、りんご	546.7(504.4) 22.8(21.5) 20.4(20.1) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、バター、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ハム、粉チーズ、みそ、チーズ	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、はくさい、にんじん、えのきたけ、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、チーズ蒸しパン
09 水	ご飯、トマトスープ、鶏肉のパーベキューソース焼き、ブロッコリーの三色サラダ、ヨーグルト	492.7(464.6) 25.0(23.3) 16.3(16.8) 0.8(0.8)	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉	ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、ホールコーン、にんじん、しょうが、にんにく、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳、焼きうどん
10 木	ご飯、みそ汁、鮭の黄金焼き、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、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、こまつな、塩こんぶ、しょうが	だし汁、しょうゆ、本みりん、パセリ粉	牛乳、いちごプリン
11 金	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)	スパゲティ、米、フレンチドレッシング、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、豚肉、焼豚、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、オレンジ、ホールトマト、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、チャーハン
14 月	ご飯、おかず汁、擬製豆腐、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、かにかまほこ、鶏肉、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、えのきたけ、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、のりじゃこトースト
15 火	ご飯、きのこのスープ、ポークピース、大根とツナのサラダ、バナナ	614.3(544.6) 21.2(19.1) 23.2(20.8) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、大豆、ツナ、いわし、アーモンド、ベーコン	たまねぎ、だいこん、きゅうり、ホールトマト、バナナ、にんじん、えのきたけ、ホールコーン、しめじ、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、ヨーグルト、小魚アーモンド(1歳児：せんべい)
16 水	ご飯、きくらげのスープ、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、えのきたけ、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、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、みそ	かぼちゃ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、もやし、ミニトマト、にんじん、ホールコーン、ピーマン、葉ねぎ、ニンニク、あおのり	だし汁、ウスターソース、本みりん、酒、しょうゆ	牛乳、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がけ、マゼドアンサラダ、バナナ	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、豆乳、干しえび	バナナ、ホールトマト、だいこん、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、米粉のきな粉クッキー
21 月	けんちんうどん、かぼちゃのいとこ煮、小松菜としめじのお浸し、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、鶏肉、しらす干し、豚肉	みかん、かぼちゃ、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、あずき、しめじ、れんこん、ピーマン、ねぎ、グリーンピース	だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、カレー粉、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、カレーピラフ
22 火	ご飯、中華からスープ、豚肉のしょうが焼き、ブロッコリーのこま和え、ヨーグルト	551.7(511.8) 21.7(20.7) 17.5(17.8) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆腐、ツナ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、にら、しょうが	しょうゆ、中華だし、本みりん、酒、パセリ粉	牛乳、ツナパン
23 水	ぶりかけご飯、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、ぶりかけ	牛乳、ぶり、卵、鶏肉、豆乳、みそ	だいこん、かぶ、ほうれんそう、オレンジ、にんじん、かぶ葉、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、ささみのオープン焼き
24 木 ★ワイルド献立★	ロールパン、さつまいものスープ、鶏のから揚げ、マカロニサラダ、フルーツ盛り合わせ	692.7(624.6) 28.9(26.4) 17.7(17.9) 1.2(1.0)	ロールパン、ケーキ、マカロニ、片栗粉、砂糖、バター、油、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ハム、生クリーム	さつまいも、きゅうり、たまねぎ、いちご、ブロッコリー、みかん、バナナ、キャベツ、にんじん、ぶどう、えのきたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳、クリスマスケーキ
25 金	ご飯、みそ汁、和風ハンバーグ、ほうれん草のおひたし、プチゼリー	669.3(602.4) 23.8(22.3) 23.6(22.7) 1.5(1.3)	米、プチゼリー、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、バター	牛乳、合挽肉、豆腐、卵、みそ、かつお節	ほうれんそう、バナナ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	だし汁、本みりん、酒、しょうゆ、食塩、ナツメグ、パニラエッセンス	牛乳、マフィン
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、みかん	683.6(615.4) 20.2(19.5) 26.7(25.1) 2.0(1.7)	米、せんべい、クッキー、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、牛肉、鶏肉、チーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ホールトマト、キャベツ、えのきたけ、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、せんべい、クッキー、キャンディチーズ

* 吉川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の練習をお願いいたします★

	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

