



## 2020年12月 幼児食 献立表



| 日付      | 献立  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>( )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<br>火 | ご飯、きのこのスープ、<br>ポークビーンズ、大根とツ<br>ナのサラダ、バナナ                          | 614(544)<br>21.2(19.1)<br>23.2(20.8)<br>1.3(1.2) | 米、じゃがいも、ホッ<br>トケーキ粉、マヨネー<br>ズ、砂糖、無塩バ<br>ター、油             | 牛乳、豚肉、大豆、<br>チーズ、卵、ツナ、<br>ベーコン                    | たまねぎ、だいこん、きゅう<br>り、ホールトマト、バナナ、に<br>んじん、えのきだけ、ほうれん<br>そう、ホールコーン、しめじ、<br>ニンニク                 | ケチャップ、酒、コンソ<br>メ、食塩、バセリ粉、こ<br>しょう                                    | 牛乳、カップ<br>ケーキ・チー<br>ズ             |
| 02<br>水 | ご飯、小松菜のみそ汁、さ<br>ばの竜田揚げ、ミニがんも<br>煮、みかん                             | 626(568)<br>26.1(24.2)<br>23.7(22.8)<br>1.6(1.4) | 米、ビーフン、さとい<br>も、片栗粉、油、砂<br>糖、ごま油                         | 牛乳、さば、がんもど<br>き、豚肉、米みそ                            | みかん、たまねぎ、こまつな、<br>にんじん、だいこん、ブロッコ<br>リー、ピーマン、ねぎ、グリン<br>ピース、干しいたけ、しょう<br>が、カットわかめ             | だし汁、しょうゆ、本み<br>りん、酒、コンソメ   | 牛乳、ビーフ<br>ン                       |
| 03<br>木 | ご飯、中華スープ、肉団子<br>の野菜あんかけ、きゅうり<br>の華風サラダ、ピンクグ<br>レープフルーツ            | 614(558)<br>23.6(22.2)<br>18.8(18.8)<br>1.6(1.4) | 米、食パン、しらた<br>き、片栗粉、砂糖、マ<br>ヨネーズ、油、ごま油                    | 牛乳、鶏肉、卵、ハ<br>ム、ベーコン                               | グレープフルーツ、たまねぎ、<br>にんじん、もやし、チンゲンサ<br>イ、きゅうり、しめじ、しいた<br>け、ピーマン、ホールコーン                         | 中華スープ、酢、しょう<br>ゆ、コンソメ、食塩、こ<br>しょう、バセリ粉                               | 牛乳、コーン<br>マヨパン                    |
| 04<br>金 | パン・ロールパン、かぶの<br>スープ、豆腐のミートグラ<br>タン、ブロッコリーツナサ<br>ラダ、りんご            | 524(486)<br>26.3(24.4)<br>23.9(22.9)<br>2.0(1.7) | ロールパン、小麦粉、<br>バター、パン粉、オ<br>リーブ油、三温糖、バ<br>ター、和風ドレッシン<br>グ | 牛乳、とうふ、豚肉、<br>さば水煮缶、ツナ、<br>ベーコン、チーズ               | かぶ、りんご、ブロッコリー、<br>ホールトマト、たまねぎ、にん<br>じん、ミニトマト、かぶ、<br>きゅうり、ピーマン、ニンニク                          | ケチャップ、カレー<br>ウ、ウスターソース、お<br>ろしにんにく、おろし<br>しょうが、食塩、コンソ<br>メ、バセリ粉、こしょう | 牛乳、鯖カ<br>レー                       |
| 07<br>月 | ご飯、豆腐すまし汁、筑前<br>煮、和風和え、みかん  | 554(511)<br>24.8(23.2)<br>17.5(17.8)<br>1.4(1.2) | 米、さといも、ホット<br>ケーキ粉、油、砂糖、<br>ごま油                          | 牛乳、鶏肉、とうふ、<br>ウインナー、卵                             | みかん、ほうれんそう、こまつ<br>な、もやし、にんじん、きゅう<br>り、えのきだけ、れんこん、た<br>けのこ、こんにゃく、ごぼう、<br>グリンピース              | だし汁、しょうゆ、本み<br>りん、酒、食塩   | 牛乳、アメリ<br>カンドッグミ<br>ニ             |
| 08<br>火 | ご飯、白菜スープ、回鍋<br>肉、パンサンスー、りんご                                       | 546(504)<br>22.8(21.5)<br>20.4(20.1)<br>1.5(1.3) | 米、はるさめ、砂糖、<br>ごま油  | 牛乳、豚肉、豆乳、お<br>から、ベーコン、卵、<br>ハム、粉チーズ、赤み<br>そ、      | りんご、たまねぎ、きゅうり、<br>キャベツ、はくさい、にんじ<br>ん、えのきだけ、ピーマン、に<br>ら、しいたけ                                 | しょうゆ、酢、酒、中華<br>だし、コンソメ、バセリ<br>粉                                      | 牛乳、おから<br>キッシュ                    |
| 09<br>水 | ご飯、トマトスープ、さけ<br>のクリームソースかけ、ブ<br>ロッコリーの三色サラダ、<br>バナナ               | 493(465)<br>25.0(23.3)<br>16.3(16.8)<br>0.8(0.8) | 米、ごま油、油、バ<br>ター  | 牛乳、さけ、豚肉、鶏<br>肉、干しえび                              | ほうれんそう、ブロッコリー、<br>バナナ、たまねぎ、キャベツ、<br>ホールトマト、ホールコーン、<br>にんじん、あおのり                             | ウスターソース、酢、食<br>塩、ブイヨン、コンソ<br>メ、こしょう                                  | 牛乳、おやつ<br>焼うどん                    |
| 10<br>木 | ご飯、みそ汁、鶏肉の照り<br>焼き、白菜の昆布和え、ピ<br>ンクグレープフルーツ                        | 612(556)<br>26.8(24.7)<br>22.0(21.4)<br>1.5(1.3) | 米、砂糖、片栗粉、<br>油、ごま油                                       | 牛乳、鶏肉、卵、とう<br>ふ、ツナ、生クリー<br>ム、米みそ                  | グレープフルーツ、はくさい、<br>にんじん、たまねぎ、ブロッコ<br>リー、なめこ、こまつな、塩こ<br>ろふ、しょうが                               | だし汁、しょうゆ、本み<br>りん  | 牛乳、プリン<br>アラモード                   |
| 11<br>金 | レバー入りミートスパゲ<br>ティー、ほうれん草のミルク<br>スープ、キャベツのサラ<br>ダ、オレンジ             | 652(591)<br>27.5(25.4)<br>23.9(22.9)<br>1.2(1.1) | マカロニ、米、フレン<br>ドドレッシング、米<br>粉、油、砂糖、ごま油                    | 牛乳、豚レバー、牛<br>肉、卵、豚肉                               | たまねぎ、キャベツ、ほうれん<br>そう、にんじん、オレンジ、<br>きゅうり、ホールコーン、ピー<br>マン、あおのり                                | ケチャップ、ウスター<br>ソース、酒、しょうゆ、<br>食塩、コンソメ                                 | 牛乳、チャー<br>ハン                      |
| 14<br>月 | ご飯、おかず汁、揚げ豆腐、<br>ほうれん草とかにかま<br>の和え物、りんご                           | 619(562)<br>29.4(26.8)<br>21.7(21.2)<br>2.8(2.4) | 米、食パン、マヨネー<br>ズ、砂糖、ごま油、油                                 | 牛乳、とうふ、卵、<br>チーズ、しらす干し、<br>かにかまぼこ、鶏肉、<br>米みそ、かつお節 | りんご、ほうれんそう、にんじ<br>ん、たまねぎ、しいたけ、えの<br>きだけ、グリンピース、ひじ<br>き、あおのり                                 | だし汁、しょうゆ、食塩  | 牛乳、のり<br>じゃこトース<br>ト              |
| 15<br>火 | ご飯、玉ねぎとベーコンの<br>スープ、ポークチャップ、<br>ブロッコリーとコーンのソ<br>テー、バナナ            | 588(541)<br>26.5(24.6)<br>18.5(18.6)<br>1.1(1.0) | 米、せんべい、油、片<br>栗粉、砂糖                                      | 牛乳、ヨーグルト、豚<br>肉、いわし、ベーコ<br>ン、アーモンド                | たまねぎ、ブロッコリー、バナ<br>ナ、こまつな、にんじん、ホー<br>ルコーン、ピーマン   | ケチャップ、ウスター<br>ソース、食塩、コンソ<br>メ、しょうゆ                                   | 牛乳、ヨーグ<br>ルト、せんべ<br>い、小魚アー<br>モンド |
| 16<br>水 | ご飯、きくらげのスープ、<br>たらしの野菜あんかけ、もや<br>しのナムル、みかん                        | 507(472)<br>24.4(22.8)<br>14.0(15.0)<br>1.1(1.0) | 米、片栗粉、油、ご<br>ま、砂糖、ごま油                                    | 牛乳、たら、鶏肉、お<br>から、ハム                               | みかん、にんじん、もやし、た<br>まねぎ、えのきだけ、しめじ、<br>ピーマン、黒きくらげ、ニンニ<br>ク、しょうが                                | 酢、しょうゆ、酒、コン<br>ソメ、中華だし、食塩、<br>こしょう                                   | 牛乳、焼きナ<br>ゲット                     |
| 17<br>木 | ご飯、みそ汁、豚肉の香味<br>焼き、かぼちゃマヨサラ<br>ダ、オレンジ                             | 602(550)<br>24.9(23.2)<br>20.7(20.4)<br>1.3(1.2) | 米、焼そばめん、マヨ<br>ネーズ、ごま油                                    | 牛乳、生揚げ、豚肉、<br>おから、米みそ、干し<br>えび                    | かぼちゃ、はくさい、キャベツ、<br>たまねぎ、こまつな、きゅうり、<br>オレンジ、もやし、ミニトマト、<br>にんじん、ホールコーン、ピーマ<br>ン、葉ねぎ、ニンニク、あおのり | だし汁、ウスターソー<br>ス、本みりん、酒、しょ<br>うゆ                                      | 牛乳、栄養<br>いっぱい焼き<br>そば             |
| 18<br>金 | ご飯、大根としめじのスー<br>プ、鶏肉のトマトソースが<br>け、マセドアンサラダ、ピ<br>ンクグレープフルーツ        | 577(529)<br>22.6(21.4)<br>19.1(19.0)<br>1.2(1.1) | 米、じゃがいも、米<br>粉、オリーブ油、砂<br>糖、片栗粉、マヨネー<br>ズ、油              | 牛乳、鶏肉、ハム、き<br>な粉、豆乳、干しえび                          | グレープフルーツ、ホールマ<br>ト、だいこん、にんじん、たま<br>ねぎ、しめじ、きゅうり、トウ<br>モロコシ                                   | コンソメ、食塩、こしょ<br>う   | 牛乳、米粉の<br>きな粉クッ<br>キー             |
| 21<br>月 | けんちんうどん、厚揚げの<br>そぼろ煮、小松菜とじゃこ<br>のお浸し、みかん                          | 538(498)<br>21.9(20.8)<br>10.8(12.4)<br>1.5(1.3) | ゆでうどん、米、片栗<br>粉、砂糖                                       | 牛乳、生揚げ、鶏肉、<br>しらす干し、豚肉                            | みかん、こまつな、だいこん、<br>にんじん、たまねぎ、しめじ、<br>れんこん、ピーマン、ねぎ、グ<br>リンピース                                 | だし汁、本みりん、しょ<br>うゆ、酒、カレー粉、コ<br>ンソメ、食塩、こしょう                            | 牛乳、ピラフ                            |
| 22<br>火 | ご飯、中華にらスープ、ハ<br>宝菜、パンサンスー、バナ<br>ナ                                 | 552(512)<br>21.7(20.7)<br>17.5(17.8)<br>1.4(1.2) | 米、ホットケーキ粉、<br>はるさめ、マヨネー<br>ズ、片栗粉、砂糖、ご<br>ま油              | 牛乳、豚肉、うずら<br>卵、ツナ、卵、ハム                            | はくさい、きゅうり、バナナ、<br>にんじん、たまねぎ、にら、ね<br>ぎ、たけのこ、しいたけ、黒き<br>くらげ、しょうが、ニンニク                         | しょうゆ、酢、中華だ<br>し、食塩、バセリ粉、こ<br>しょう                                     | 牛乳、ツナパ<br>ン                       |
| 23<br>水 | ご飯、クリームスープ、鶏<br>のから揚げ、ポテトサラダ<br>おから入り、ボイルブロッ<br>コリー、ミニトマト、バナ<br>ナ | 693(625)<br>28.9(26.4)<br>17.7(17.9)<br>1.2(1.0) | 米、じゃがいも、コー<br>ンフレーク、片栗粉、<br>マヨネーズ、油、米<br>粉、チョコチップ        | 牛乳、ヨーグルト、鶏<br>肉、豆乳、おから                            | ミニトマト、バナナ、ブロッコ<br>リー、にんじん、ホールコー<br>ン、たまねぎ、きゅうり、かぼ<br>ちゃ、いちご、しょうが、ニン<br>ニク                   | 酒、しょうゆ、コンソ<br>メ、食塩、こしょう  | 牛乳、お誕生<br>日パフェ                    |
| 24<br>木 | ご飯、みそ汁、ぶり大根、<br>干草焼き、オレンジ   | 533(495)<br>29.0(26.5)<br>16.8(17.3)<br>1.9(1.6) | 米、上新粉、油、砂糖   | 牛乳、ぶり、卵、鶏<br>肉、豆乳、米みそ                             | だいこん、かぶ、ほうれんそ<br>う、オレンジ、にんじん、かぶ<br>葉、干しいたけ、カットわか<br>め、しょうが                                  | だし汁、しょうゆ、本み<br>りん、酒、食塩、バセリ<br>粉、こしょう                                 | 牛乳、ささみ<br>のオープン焼<br>き             |
| 25<br>金 | ケチャップライス、コーン<br>スープ、ハンバーグ、マカ<br>ロニサラダ、ボイルブロッ<br>コリー、プチゼリー         | 669(602)<br>23.8(22.3)<br>23.6(22.7)<br>1.5(1.3) | 米、小麦粉、砂糖、マ<br>カロニ、片栗粉、マヨ<br>ネーズ、バター、油、<br>プチゼリー          | 牛乳、合びき肉、卵、<br>豚レバー、生クリー<br>ム、おから、鶏肉、ハ<br>ム        | クリームコーン、たまねぎ、<br>ホールトマト、ホールコーン、<br>ブロッコリー、にんじん、きゅ<br>うり、しめじ、いちご、葉ネ<br>ギ、マッシュルーム、ピーマン        | ケチャップ、ウスター<br>ソース、中華だし、食<br>塩、こしょう、コンソメ                              | 牛乳、ロール<br>ケーキ                     |
| 28<br>月 | お弁当のご用意をお願いいたします  |  |  |   |   |  |                                   |

\*千葉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てください

|       | 以上児       | 未満児       |
|-------|-----------|-----------|
| 熱量    | 630/585   | 530/535   |
| タンパク質 | 26.0/25.1 | 26.0/23.3 |
| 脂質    | 16.7/19.5 | 14.0/19.3 |
| 食塩相当量 | 1.6/1.5   | 1.8/1.3   |