



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、きのこのスープ、 ポークピーンズ、大根とツ ナのサラダ、バナナ	614(544) 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、だいこん、きゅう り、ホールトマト、バナナ、に んじん、えのきだけ、ほうれん そう、ホールコーン、しめじ、 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、カップ ケーキ・チーズ
02 水	ご飯、小松菜のみそ汁、さ ばの煮た揚げ、ミニかんも 煮、みかん	626(568) 26.1(24.2) 23.7(22.8) 1.6(1.4)	米、ピーフン、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、こまつな、 にんじん、だいこん、ブロッコ リー、ピーマン、ねぎ、グリン ピース、おいしいだけ、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、ピーフ 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 レーフフルーツ	614(558) 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、チキンサン 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	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(486) 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、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(511) 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、 ワインナー、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、えのきだけ、れんこん、た けのこ、こんにゃく、ごぼう、 グリンピース	だし汁、しょうゆ、本み りん、酒、食塩	牛乳、アメリ カンドッグミ ニ
08 火	ご飯、白菜スープ、回鍋 肉、パンサンスー、りんご	546(504) 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、豆乳、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、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、 バナナ	493(465) 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、干しあえび	ほうれんそう、ブロッコリー、 バナナ、たまねぎ、キャベツ、 ホールトマト、ホールコーン、 にんじん、あおのり	ウスターソース、酢、食 塩、フイヨン、コンソ メ、こしょう	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 ンクグレーフルーツ	612(556) 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、こまつな、塩こ んぶ、しょうが	だし汁、しょうゆ、本み りん	牛乳、プリン アラモード
11 金	レバー入りミートパゲ ティー、ほうれん草のミル クスープ、キャベツのサラ ダ、オレンジ	652(591) 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、チャーハン
14 月	ご飯、おかす汁、擬製豆 腐、ほうれん草とかにかま の和え物、りんご	619(562) 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、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(541) 26.5(24.6) 18.5(18.6) 1.1(1.0)	米、せんべい、油、片 栗粉、油、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、バ ナナ、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、ヨーグ ルト、せんべ い、小魚アーモ ンド
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	507(472) 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、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(550) 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 しあえび	かぼちゃ、はくさい、キャベツ、た まねぎ、こまつな、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、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が け、マセドアンサラダ、ピ ンクグレーフルーツ	577(529) 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、干しあ えび	グレープフルーツ、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 ミヨウ	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、厚揚げの そぼろ煮、小松菜とじやこ のお浸し、みかん	538(498) 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、こまつな、だいこん、 にんじん、たまねぎ、しめじ、 れんこん、ピーマン、ねぎ、グ リンピース	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、ピラフ
22 火	ご飯、中華にらスープ、ハ 宝菜、パンサンスー、バナ ナ	552(512) 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、うすら 卵、ツナ、卵、ハム	はくさい、きゅうり、バナナ、 にんじん、たまねぎ、にら、ね ぎ、えのきだけ、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、ツナパ ン
23 水	ご飯、クリームスースー、鶏 のから揚げ、ボテトサラダ おから入り、ボイルブロッ コリー、ミニトマト、バナ ナ	693(625) 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	牛乳、ヨーグルト、鶏 肉、豆乳、おから	ミニトマト、バナナ、ブロッ コリー、にんじん、ホールコ ーン、たまねぎ、きゅうり、か ぼちゃ、いちご、しょうが、ニ ンニク	酒、しょうゆ、コンソ メ、食塩、こしょう	牛乳、お誕生 日パフェ
24 木	ご飯、みそ汁、ぶり大根、 千草焼き、オレンジ	533(495) 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、豆乳、米みそ	だいこん、かぶ、ほうれんそ う、オレンジ、にんじん、かぶ 葉、おいしいだけ、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 のオーブン焼 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、ボイルブロッ コリー、ブチゼリー	669(602) 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、 ブチゼリー	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、葉ね ぎ、マッシュルーム、ピーマン	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、ロール ケーキ
28 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みてください

	以上児	未満児
目標量/平均栄養価	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