



令和2年12月献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 火	たらこの和風クリームパスタ ブロッコリーソテー ツナサラダ かぶのスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／米	生クリーム／スキムミルク／ほぐしたらこ／ツナ缶／牛乳	小葱／ブロッコリー／にんにく／レタス／きゅうり／黄パプリカ／かぶ／バナナ	鮭のまぜご飯 牛乳	
2 水	五穀米ご飯 ししやもフライ カニサラダ 小松菜の味噌汁 デザート	五穀米／米／薄力粉／パン粉／綿実油／マヨネーズ／強力粉／グラニュー糖	ししやも／卵／かにフレーク／油揚げ／白味噌／飲むヨーグルト(Ga強化)／スキムミルク／ダイスチーズ	レタス／きゅうり／キャベツ／人参／小松菜	カレー風味マフィン 麦茶	
3 木	バターロール チキンカツ(フライ風) ごぼうサラダ 白菜スープ デザート	ロールパン／マヨネーズ／パン粉／オリーブ油／白すりごま／白いりごま／じゃが芋／天ぷら粉／調合油／きび	鶏もも肉／白味噌／ベーコン／味噌／牛乳	ごぼう／人参／ブロッコリー／白菜／パインアップル	味噌ポテト 牛乳	
4 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨と卵のサラダ わかめのすまし汁 デザート	米／きび砂糖／有塩バター／緑豆春雨／オリーブ油／マヨネーズ／薄力粉／上白糖	生鮭／白味噌／ロースハム／卵／生わかめ／スキムミルク／牛乳	キャベツ／人参／きゅうり／トマト／みかん	ミルククッキー 牛乳	
5 土	ご飯 生姜焼き 小松菜のナムル風 かぶの甘酢漬け 豆腐のお吸い物 デザート	米／きび砂糖／オリーブ油／白いりごま／ごま油／食パン	豚肩ロース(脂身付)／豚バラ肉／木綿豆腐／とろけるスライスチーズ／牛乳	玉葱／人参／小松菜／かぶ／糸みつば／バナナ	チーズトースト 牛乳	
7 月	わかめご飯 鶏のさっぱり煮 切干大根のスタミナ炒め ほうれん草の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリーブ油／マヨネーズ／お好み焼き粉／揚げ玉	鶏もも肉／豚ひき肉／油揚げ／白味噌／卵／青のり／かつお節／牛乳	にんにく／生姜／切干大根／人参／コーン缶／長葱／にら／レタス／ほうれん草／オレンジ／キャベツ／紅しょうが／小葱	お好み焼き 牛乳	
8 火	食パン 豆腐入りナゲット ほうれん草と卵のソテー わかめスープ デザート 牛乳	食パン／片栗粉／マヨネーズ／調合油／オリーブ油／白いりごま／タンメン／ごま油	押し豆腐／鶏ひき肉／卵／生わかめ／牛乳	ほうれん草／アスパラ／バナナ／緑豆もやし／にら／コーン缶	塩ラーメン	
9 水	ご飯 鯖の味噌煮 肉入りきんぴら いんげんの煮浸し すまし汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油／さつま芋／だんご粉／黒いりごま／調合油	鯖／白味噌／豚肩ロース(赤肉)／木綿豆腐／牛乳	生姜／ごぼう／人参／いんげん／糸みつば／パインアップル	さつま芋の揚げだんご 牛乳	
10 木	けんちんうどん(とうふ) かしわ天 きゅうりとツナの和え物 デザート 牛乳	乾麺／ごま油／天ぷら粉／調合油／米	油揚げ／木綿豆腐／鶏ささ身／ツナ缶／牛乳／しろさけ(水煮缶詰)／卵	ごぼう／人参／大根／きゅうり／バナナ／小葱	ねぎたっぷり鮭雑炊	
11 金	ほうれん草とチーズのカレー コールスロー えのき茸のスープ デザート	米／オリーブ油／マヨネーズ／フライドポテト／調合油	鶏もも肉／細切りチーズ／かにフレーク	玉葱／ほうれん草／キャベツ／きゅうり／コーン缶／トマト／えのき茸／大根／オレンジ	フライドポテト 麦茶	
12 土	ご飯 鶏肉と玉葱の卵とじ 小松菜の正油風味 もやしの味噌汁 デザート 牛乳	米／きび砂糖／ごま油／白すりごま／マヨネーズ／上白糖	鶏もも肉／卵／かにフレーク／油揚げ／白味噌／牛乳／ヨーグルト	玉葱／糸みつば／小松菜／スナップえんどう／緑豆もやし／みかん／バナナ	バナナヨーグルト ビスケット	
14 月	青菜ご飯 塩麹ガーリックチキン 人参しりしり スティックきゅうり 玉葱とわかめの味噌汁 デザート	米／オリーブ油／マヨネーズ／パイシート	鶏もも肉／ツナ缶／卵／生わかめ／白味噌／牛乳	人参／きゅうり／玉葱／バナナ／いちごジャム	いちごのジャムパイ 牛乳	
15 火	ご飯 牛肉のしぐれ炊き もやしとにらの和え物 きゅうりと赤かぶの漬物 潮汁 デザート	米／オリーブ油／きび砂糖／ごま油／小町麩／食パン／マーガリン	牛肩ロース肉／輸入牛ばら(脂身付き)／なると／卵／牛乳	ごぼう／生姜／絹さや／緑豆もやし／にら／きゅうり／ラディッシュ／糸みつば／野菜生活ジュース	フレンチトースト 牛乳	

※献立は都合により変更があります。

きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
16 水	麦ご飯 まぐろカツ ほうれん草ソテー 玉葱の味噌汁 デザート	米／押麦／薄力粉／パン粉／調合油／オリーブ油／上白糖／有塩バター	めかじき／卵／ベーコン／油揚げ／白味噌／プチダノン	ほうれん草／キャベツ／玉葱／人参	キャロットケーキ 麦茶	
17 木	クロワッサン クリームシチュー 豚しゃぶサラダ デザート	クロワッサン／じゃが芋／オリーブ油／マヨネーズ／上白糖	鶏もも肉／牛乳／豚肩ロース(赤肉)／ゼラチン	人参／玉葱／きゅうり／キャベツ／トマト／みかん／みかん缶／もも缶／パイン缶	ガーデンフルーツゼリー リッツ	
18 金	焼きそば 餃子 もやしとわかめの和え物 青梗菜とホタテのスープ デザート	蒸し中華麺／オリーブ油／餃子の皮／ごま油／きび砂糖／さつま芋／有塩バター／上白糖	豚肩ロース(脂身付)／青のり／豚ひき肉／白味噌／生わかめ／ホタテ風味フレーク／牛乳／卵黄	キャベツ／人参／青ピーマン／長葱／にら／白菜／にんにく／緑豆もやし／青梗菜／オレンジ	スイートポテト 牛乳	
19 土	ご飯 牛肉の味噌炒め 刻み昆布の煮物 きゅうりの甘酢漬け 豆腐のすまし汁 デザート	米／ごま油／オリーブ油／きび砂糖／食パン／マーガリン	牛もも肉／白味噌／細め昆布／さつま揚げ／木綿豆腐／牛乳	長葱／青ピーマン／にんにく／人参／きゅうり／ほうれん草／バナナ	シュガートースト 牛乳	
21 月	ご飯 豚小間塩だれから揚げ 三色ナムル ニラ卵味噌汁 デザート	米／片栗粉／薄力粉／調合油／ごま油／きび砂糖／黒蜜	豚肩ロース(脂肪なし)／卵／白味噌／きな粉／牛乳	ほうれん草／人参／きゅうり／レタス／にら／みかん／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳	
22 火	ミートソーススパゲッティ ひじきのサラダ アスパラとコーンソテー ポパイスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／きび砂糖／マヨネーズ／米	豚ひき肉／干ひじき(行ルス釜、乾)／ベーコン／塩昆布／ツナ缶／牛乳	玉葱／カットトマト缶／人参／きゅうり／黄パプリカ／アスパラ／コーン缶／ほうれん草／オレンジ／絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳	
23 水	ご飯 サーモンムニエル 大根とほたてのサラダ あおさのりの味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ油／マヨネーズ／ホットケーキミックス／調合油／粉砂糖	トラウトサーモン／ホタテ風味フレーク／あおさ(素干し)／白味噌／木綿豆腐／牛乳	大根／きゅうり／キャベツ／小葱／バナナ	豆腐ドーナッツ 牛乳	
24 木	黒糖ロール チーズinハンバーグ フライドポテト ジュリアンスープ デザート	黒糖ロール／パン粉／マヨネーズ／フライドポテト／調合油／上白糖／薄力粉／有塩バター	合ひき肉／卵／牛乳／ピザ用チーズ／スライスチーズ／生クリーム／卵黄／カップクリーム	玉葱／ブロッコリー／トマト／人参／キャベツ／オレンジ／いちご	クリスマスケーキ 麦茶	
25 金	卵そぼろご飯 かれいの煮付け さつま揚げときゃべつの塩 アスパラの煮浸し 小松菜の味噌汁 デザート	米／上白糖／きび砂糖／オリーブ油／ホットケーキミックス	卵／まがれい／さつま揚げ／塩昆布／油揚げ／白味噌／ウィンナー／牛乳	生姜／キャベツ／アスパラ／小松菜／パインアップル	アメリカンドック 牛乳	
26 土	ご飯 ブルコギ 切干大根のごま和え きゅうり漬け はんぺん汁 デザート、牛乳	米／きび砂糖／ごま油／白いりごま／白すりごま／上白糖	牛もも肉／はんぺん／プチダノン／ゼラチン	玉葱／にら／人参／切干大根／ほうれん草／きゅうり／糸みつば／みかん缶／温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー リッツ	
28 月	ツナカレー ポテトサラダ 大根スープ デザート	米／オリーブ油／じゃが芋／マヨネーズ	ツナ缶／ロースハム／ベーコン／チキンナゲット	玉葱／きゅうり／トマト／大根／ミックスフルーツ	チキンナゲット 麦茶	
		月平均栄養価	エネルギー599kcal	タンパク質22.8g	脂質22.4g	

