



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(干し入釜、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 | |

