

献 立 表

2020年12月

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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	
15	中華丼 かぼちゃの甘煮 キャベツとワカメのスープ りんご	米、コーンフレーク、砂糖、油、片栗粉、黒ごま	加工乳、豚ひき肉、木綿豆腐、バター	かぼちゃ、りんご、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、コーン、長ねぎ、しめじ、干しぶどう、カットワカメ、キャベツ	醤油、中華だし、塩	べじたべる 加工乳 シリアルケーキ
16	あわごはん 鶏肉のマーメレード煮 切干大根和え 野菜スープ	米、ホットケーキ粉、油、あわ、砂糖、片栗粉、ごま	加工乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ハム、卵	ほうれん草、人参、キャベツ、玉ねぎ、えのき、切干大根、マーメレード	しょうゆ、酢、コンソメ、塩	麦スナック 加工乳 ミニアメリカンドッグ
17	きのこの混ぜご飯 鮭のキャロット焼き ほうれん草のおかか和え たまごのすまし汁	米、マヨネーズ、砂糖、⑰さつまいも	加工乳、鮭、卵、油揚げ、かつお節、煮干し	もやし、ほうれん草、人参、しめじ、しいたけ、えのき、青ねぎ、パセリ粉、⑳バナナ	しょうゆ、塩、酒	ビスコ 加工乳 ⑳バナナ、ソフトセンベイ ⑰ふかし芋
18	麦ごはん クーブイリチー ポテトサラダ ゆし豆腐 みかん	米、ぶどうパン、じゃがいも、こんにやく、マヨネーズ、押麦、三温糖	加工乳、ゆし豆腐、卵、豚肉、かまぼこ、かつお節、煮干し	みかん、きゅうり、人参、刻みこんぶ、青ねぎ	しょうゆ、みりん	きなこせんべい 加工乳 ぶどうばん
19	野菜そば バイン缶	宮古そば、米、油	豆乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、しらす干し、煮干し	バイン缶、もやし、人参、焼きのり、青ねぎ	みりん、しょうゆ、鶏ガラ	たべっこ動物 豆乳 わかめおにぎり
21	あわごはん 人参しりしり チンゲンサイの白和え 大根のなまりのみそ汁	米、ホットケーキ粉、あわ、油、ごま油、砂糖、すりごま	加工乳、卵、豆乳、木綿豆腐、ツナ、かつお節、ハム、みそ、煮干し	人参、チンゲンサイ、大根、玉ねぎ、コーン、青ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、塩、こしょう	さつぼろポテト 加工乳 おかず蒸しパン
22	カツカレー トマトのナムル 白菜スープ	米、じゃがいも、コーンフレーク、パン粉、油、小麦粉、押麦、ごま油	ヨーグルト、豚肉、豚レバー、ほたて貝柱水煮、卵	野菜ジュース、白菜、玉ねぎ、バナナ、トマト、人参、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ	カレールー、コンソメ、塩、こしょう	甘納豆 野菜ジュース シリアルヨーグルト
23	麦ごはん さばの照り煮 なんこう炒め もやしのみそ汁	米、ホットケーキ粉、押麦、メープルシロップ、油、砂糖	加工乳、さば、卵、ベーコン、おから、みそ、かつお節、油揚げ、煮干し、バター	かぼちゃ、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、みりん、塩	マンナ 加工乳 ココアホットケーキ
24	じゃこチャーハン スキムオムレツ ブロッコリーとコーン 小松菜のスープ みかん缶	米、食パン、油	加工乳、卵、しらす干し、スキムミルク	ブロッコリー、みかん缶、人参、小松菜、ブルーベリージャム、玉ねぎ、ピーマン、コーン	ノンオイル和風ドレッシング、鶏ガラ、しょうゆ、塩、こしょう	Caウエハース 加工乳 ジャムパン
25	あわごはん 豚のショウガ焼き パパイアサラダ 冬瓜のすまし汁	米、ごまドレッシング、あわ、油	加工乳、豚肉、油揚げ、かつお節、煮干し	バナナ、パパイア、玉ねぎ、冬瓜、ピーマン、人参、えのき、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、塩	卵ボーロ 加工乳 バナナ ソフトせんべい
26	野菜そば もも缶	宮古そば、米、砂糖、油	豆乳、豚肉、ツナ、かまぼこ、かつお節、みそ、煮干し	もやし、もも缶、人参、焼きのり、ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ、鶏ガラ	ハーベストセサミ 豆乳 みそおにぎり
28	ふりかけご飯 冬瓜の煮付け かんぴょうのごま和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、すりごま	加工乳、鶏もも肉、木綿豆腐、かつお節、みそ、煮干し	冬瓜、人参、ほうれん草、かんぴょう(乾)、青ねぎ、にら	トンカツソース、しょうゆ、みりん、ふりかけ、酒	白いふうせん 加工乳 ⑭なべばんびん ⑳年越しそば
ク リ メ ス ニ カ ボ チ ャ サ ラ ダ マ ユ ワ カ メ ス ー プ イ チ ゴ	枝豆ごはん ローストチキン カボチャサラダ わかめスープ いちご	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、油、ごま油	加工乳、鶏もも肉、卵	かぼちゃ、いちご、キャベツ、玉ねぎ、バナナ、人参、枝豆、干しぶどう、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だし、塩、こしょう	卵ボーロ 加工乳 クリスマスパウンドケーキ

	食事摂取基準値	給与栄養量
熱量kcal	574	574
タンパク質g	21.4	23.4
脂質g	17.7~21.3	17.1
カルシウムmg	260	272
鉄分mg	2.5	2.8
繊維g	4	4.3

◎献立は食材や天候によって変更することがあります。
 ◎献立は3歳児を目安に作成しております。
 ◎0歳児の離乳食・10時のおやつは、月例に合わせて提供しております。
 ◎食材として、かつお節・煮干しと記入してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しております。
 ◎食物アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者へ協力を求める場合がありますので、ご了承下さい。
 【12月の行事予定】 ⑥みかんの日 ⑯いちごの日 ⑳ぶりの日 ㉑冬至 ㉒クリスマス ㉓大晦日