



# 2020年 12月の献立



## 飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー			
							上:1歳児	下:未満児	脂質	
1	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	ツナ入り厚揚げ玉子 ほうれん草ビビンバ 大根のおかか和え ミルクスープ	牛乳 おふろasuk	卵 玉葱 ツナ 牛乳 マヨネーズ ケチャップ ほうれん草 もやし 豚挽き肉 ごま ごま油 大根 かつお節 小松菜 人参 ベーコン スキムミルク / 糖 マーガリン	598	21.9	22.1	
							456	15.6	17.1	
2	水	やさしいジュース	ごはん	筑前煮 厚揚げとしいたけの煮物 さつまいもマカロニサラダ 牛乳	むぎ茶 さつまいもドーナツ	鶏肉 ごぼう 人参 蓮根 さつまいも ごま油 厚揚げ しいたけ マカロニ きゅうり コーン缶 ツナ ごま油 ミックス粉 牛乳 さつまいも	560	21.6	14.9	
							475	16.8	12.1	
3	木	ミルク	ごはん	すき焼き風煮 かぼちゃの甘煮 もししサラダ ほうじ茶	牛乳 メープルマフィン	豚肉 白菜 ねぎ えのき 白滝 焼き豆腐 かぼちゃ もやし きゅうり ハム ごま油 バター 卵 ミックス粉 スキムミルク メープルシロップ	565	20.8	15.3	
							444	19.2	10.6	
4	金	むぎ茶 にんじん	ゆかりごはん	さばの甘辛煮 野菜チャプチェ さつまいもとチーズのマヨ和え 五目汁	牛乳 お菓子	さば しょうが 春雨 人参 玉葱 ほうれん草 にんにく ごま ごま油 さつまいも チーズ マヨネーズ ごぼう 大根 小松菜 しいたけ 豆腐	557	23.2	18.9	
							409	17.1	13.8	
5	土			やさしいラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 玉葱 人参 キャベツ もやし コーン缶 豚肉 にんにく ごま油 バナナ	593	19.2	12.1	
							417	13.1	8.5	
7	月	りんごジュース	ごはん	シチュー ウインナー 大根とツナのサラダ みかん缶 / ほうじ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 白菜 鶏肉 シチュールウ スキムミルク ウインナー ケチャップ 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ みかん缶 / バナナ	644	20.2	25.8	
							507	14.4	17.9	
8	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	赤魚の煮つけ ひじきの煮物 ブロッコリーのごま和え 冬野菜のミネストローネ	牛乳 コーンフレーク	赤魚 ひじき 人参 油揚げ さつまいも ブロッコリー ごま 白菜 大根 玉葱 セロリ ベーコン トマト缶 / コーンフレーク	550	25.2	18.1	
							422	18.7	14.5	
9	水	やさしいジュース	ごはん	肉豆腐 じゃがいも カルシウムサラダ 牛乳	ほうじ茶 あげぼん	豆腐 豚肉 ねぎ 白滝 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ ほうれん草 きゅうり 人参 しらす チーズ ごま ごま油 コッペパン	580	22.2	16.0	
							504	17.6	13.2	
10	木	ミルク	ごはん	チキンピーズ さつまいもの甘煮 もやしときゅうりのサラダ むぎ茶	牛乳 マカロニあかかわ	鶏肉 白菜 玉葱 人参 水菜大豆 トマトビュレ ケチャップ さつまいも もやし きゅうり ハム しょうが ごま油 マカロニ きな粉	538	19.5	14.7	
							423	18.3	10.0	
11	金	ほうじ茶 きゅうり	鮭ごはん	栄養きんぴら ゆで卵 ほうれん草サラダ みそ汁	牛乳 お菓子	豚肉 ごぼう 人参 さつまいも ごま ごま油 ゆで卵 ほうれん草 きゅうり コーン缶 ごま油 豆腐 なめこ ねぎ みそ	533	21.8	16.2	
							404	16.1	12.2	
12	土			きのこスバゲティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	スバゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン オレンジ	598	18.6	16.2	
							411	12.6	11.3	
14	月	飲むヨーグルト	ごはん	とりごぼろ じゃがいも キャベツサラダ むぎ茶	牛乳 むしぼん	鶏肉 ごぼう 人参 ごんにゃく しいたけ じゃがいも 人参 キャベツ きゅうり ハム 和風ドレッシング ミックス粉 牛乳 黒糖	579	18.9	16.9	
							480	16.4	12.1	
15	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	白煮ターボ 春雨の中華和え みそ汁	フルーツヨーグルト	豆腐 豚挽き肉 白菜 たら ねぎ にんにく しょうが みそ ごま油 春雨 人参 きゅうり ハム ごま油 チーズ ほうれん草 しめじ / ヨーグルト(スキムミルク) バナナ みかん缶	513	17.1	14.6	
							412	13.1	13.0	
16	水	ミルク	ごはん	味付けフレークの玉子焼き 切干大根の煮物 わかめときゅうりの酢の物 横煮スープ	むぎ茶 やきそば	卵 玉葱 味付けフレーク 牛乳 切干大根 人参 油揚げ ごんにゃく わかめ きゅうり ごぼう 蓮根 大根 じゃがいも 人参 / 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース	571	17.5	11.7	
							481	18.1	9.1	
17	木	やさしいジュース	ごはん	豚のみそ焼肉 さつまいものオレンジ煮 白菜の塩昆布和え ほうじ茶	牛乳 豆腐パン	豚肉 玉葱 人参 エリンギ にんにく みそ さつまいも オレンジジュース 白菜 塩昆布 豆腐 強力粉 甘納豆	565	23.1	14.1	
							443	16.1	9.5	
18	金	むぎ茶 バナナ	わかめごはん	アジフライ 千切りキャベツ もやしのさつぱりナムル 豆乳みそスープ	牛乳 お菓子	アジフライ ソース キャベツ ソース もやし ねぎ しょうが ごま油 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ ベーコン 人参 豆乳 みそ	517	20.6	16.0	
							402	15.5	11.7	
19	土			きつねうどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん 人参 ねぎ 油揚げ なたと バナナ	649	19.0	15.7	
							455	12.9	10.9	
21	月	ポカリ	ごはん	和風根菜カレー コールスローサラダ 福神漬け パン缶 / 牛乳	ほうじ茶 りんご お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 大根 ごぼう 蓮根 豚挽き肉 カレールウ 小麦粉 かつお節 キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬け パン缶 / りんご	507	15.5	14.8	
							534	12.6	14.0	
22	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	たらと白菜の蒸し物 さつまいもの煮物 春雨サラダ みそ汁	牛乳 白玉きなこ	たら 白菜 えのき ベーコン 人参 さつまいも 春雨 きゅうり 人参 わかめ ハム 小松菜 しめじ 油揚げ みそ / 豆腐 白玉粉 スキムミルク きな粉	558	25.6	15.6	
							421	18.6	12.3	
23	水	やさしいジュース	ごはん	とりの甘酢和え かぼちゃのレモン煮 キャベツとコーンのサラダ 牛乳	ほうじ茶 さつまいも団子	鶏肉 玉葱 人参 チンゲン菜 かぼちゃ レモン汁 キャベツ きゅうり コーン缶 ごま油 さつまいも 人参	541	15.8	14.4	
							460	17.4	11.9	
24	木	ミルク	ごはん	豚肉とキャベツの蒸し物 人参グラッセ ほうれん草とツナの白和え むぎ茶	牛乳 シュガートースト	豚肉 キャベツ 大根 しょうが 人参 人参 豆腐 ほうれん草 ツナ ひじき ごんにゃく ごま 食パン マーガリン	616	20.0	24.3	
							503	14.8	18.0	
25	金	ほうじ茶 りんご	ゆかりごはん	ハンバーグ マッシュポテト ミニトマト ブロッコリー コンソメスープ	ほうじ茶 ケーキ	豚挽き肉 豆腐 玉葱 人参 チーズ ケチャップ じゃがいも 人参 牛乳 とんがりコーン / 人参 卵 小麦粉 牛乳 ミニトマト ブロッコリー マヨネーズ / スキム リップ 生クリーム チョコスプレー 玉葱 クリームコーン缶 人参 ホワイトルウ スキム / キワイ いちご みかん缶	584	16.6	20.7	
							447	12.1	15.9	
26	土			やきそば オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース オレンジ	576	17.1	16.0	
							404	11.7	11.5	
28	月	やさしいジュース	ごはん	豚の照り焼き みそポテト キャベツと人参のサラダ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	豚肉 玉葱 じゃがいも みそ キャベツ きゅうり 人参 イタリアンドレッシング	573	20.8	15.2	
							503	16.5	13.1	
<b>今月の平均値</b>							以上児: エネルギー: 569 Kcal 未満児: エネルギー: 450 Kcal	たんぱく質: 20.1 g たんぱく質: 15.7 g	脂質: 16.6 g 脂質: 12.6 g	*以上児も主食を入れた数値です。

