

12月 予定献立表

令和2年12月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)		蛋白質 (g)
1(火)	バナナ	醤油ラーメン 肉じゃが	ケチャップライス	豚肉、ねぎ、人参、椎茸、もやし、キャベツ、にんにく、ほうれん草、だし煮干し、だし昆布、醤油、塩、ごま油	幼	581	25.8
	牛乳	ツナサラダ オレンジ	牛乳	じゃが芋、玉ねぎ、白滝、いんげん、だしかつお、三温糖、鶏肉、コーン、小松菜、ツナ、きゅうり、黄パプリカ、大根、酢、油	乳	550	23.7
2(水)	おかし	ご飯 ねぎ塩チキン	きつねうどん	鶏もも、ねぎ、にんにく、ごま油、塩、こしょう、片栗粉、油揚げ、小松菜	幼	522	22.2
	牛乳	根菜サラダ コーンスープ みかん	牛乳	大根、人参、れんこん、ごぼう、マヨネーズ、すりごま、ごま、豚ひき、白菜、コーン、もやし、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油	乳	496	20.8
3(木)	オレンジ	丸パン 鮭のカレーパン粉焼き	そぼろおにぎり	鮭、にんにく、パセリ、パン粉、塩、こしょう、カレー粉、油、酒、鶏ひき、醤油、小松菜	幼	527	26.4
	牛乳	コールスローサラダ 小松菜のスープ ラフランス	牛乳	キャベツ、人参、コーン、きゅうり、酢、三温糖、オリーブ油、鶏肉、玉ねぎ、椎茸、じゃが芋、だしかつお、だし昆布	乳	493	24.1
4(金)	おかし	ふりかけご飯 厚揚げと鶏の煮物	ジャムサンド	厚揚げ、鶏もも、しめじ、人参、大根、玉ねぎ、生姜、青梗菜、醤油、三温糖、酒、いちごジャム、マーガリン、じゃこ、ごま	幼	640	27.8
	牛乳	花野菜サラダ キャベツの味噌汁 柿	牛乳	カリフラワー、ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、酢、オリーブオイル、豚肉、キャベツ、ねぎ、えのき、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌	乳	592	25.3
5(土)	おかし	中華丼 もやしのナムル	おかし	豚肉、人参、白菜、玉ねぎ、椎茸、竹の子、チンゲン菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油	幼	557	22.0
	牛乳	しめじのスープ パナナ	牛乳	もやし、キャベツ、きゅうり、鶏ひき、しめじ、ねぎ、コーン、小松菜	乳	526	20.7
7(月)	おかし	ご飯 ぶりの照り焼き みかん	揚げパン	ぶり、生姜、醤油、みりん、三温糖、豆腐、豚肉、玉ねぎ、えのき、もやし、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌	幼	560	23.5
	牛乳	切干大根のサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳	切干大根、人参、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、砂糖	乳	526	21.9
8(火)	バナナ	味噌煮込みうどん りんご	カレーピラフ	鶏肉、油揚げ、人参、ねぎ、椎茸、白菜、里芋、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、ピーマン、コーン、玉ねぎ	幼	540	19.1
	牛乳	さつま芋の甘煮 ブロッコリーのしらす和え	牛乳	さつま芋、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、しらす、ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、ごま油	乳	519	18.3
9(水)	おかし	リースご飯 鰻のマヨネーズ焼き	豆乳寒天プリン	鰻、にんにく、赤パプリカ、黄パプリカ、玉ねぎ、大豆マヨネーズ、塩、酒、豆乳、寒天、いちごソース、りんご	幼	528	22.4
	牛乳	野菜の甘酢和え 田舎風味噌汁 パナナ	牛乳	かぶ、人参、きゅうり、白菜、酢、醤油、三温糖、豚肉、じゃが芋、大根、しめじ、ねぎ、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、油	乳	503	21.1
10(木)	オレンジ	胚芽ロール 鶏のトマトソース	ジャージャー麺	鶏もも、人参、玉ねぎ、しめじ、じゃが芋、にんにく、カットマト、小松菜、ケチャップ、醤油、三温糖、油、もやし	幼	526	25.9
	牛乳	しょうゆフレンチ かぶのスープ 柿	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢、油、豚ひき、かぶ、ねぎ、椎茸、コーン、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	乳	494	23.7
11(金)	おかし	ひじきご飯 豆腐のうま煮 オレンジ	黒糖蒸しパン	木綿、豚ひき、キャベツ、人参、竹の子、干し椎茸、にんにく、生姜、青梗菜、醤油、塩、三温糖、油、ひじき、油揚げ、豆乳	幼	556	24.2
	牛乳	ブロッコリーのおかか和え お麩のすまし汁	牛乳	ブロッコリー、大根、白菜、かつお節、麩、えのき、もやし、玉ねぎ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、小麦粉、黒糖、BP、レーズン	乳	522	22.5
12(土)		お楽しみ発表会					
14(月)	おかし	ハヤシライス かぶのサラダ	シュガートースト	豚肉、牛脂、人参、玉ねぎ、にんにく、トマトジュース、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、醤油、三温糖、塩	幼	588	22.8
	牛乳	白菜のスープ パナナ	牛乳	ささ身、黄パプリカ、かぶ、ブロッコリー、酢、白菜、生姜、竹の子、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、砂糖、マーガリン	乳	551	21.4
15(火)	バナナ	あんかけ焼きそば 中華サラダ	わかめおにぎり	豚肉、かまぼこ、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、醤油、塩、ごま油、片栗粉	幼	545	20.1
	牛乳	ワンタンスープ 柿	牛乳	きゅうり、コーン、キャベツ、三温糖、酢、豚ひき、ワンタンの皮、ねぎ、コーン、えのき、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、わかめ	乳	523	19.1
16(水)	おかし	ご飯 カレイの煮つけ みかん	マカロニ洋風煮	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ、舞茸、しめじ、椎茸、白菜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼	515	25.1
	牛乳	野菜の胡麻味噌和え きこの味噌汁	牛乳	ブロッコリー、じゃが芋、人参、黄パプリカ、蓮根、ごま、すりごま、味噌、油、豚ひき、ピーマン	乳	491	23.2
17(木)	オレンジ	さつま芋パン ハンバーグ	炊込みツナご飯	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖、ツナ、生姜、椎茸、小麦粉	幼	582	26.1
	牛乳	大根サラダ ポタージュスープ りんご	牛乳	しらす、大根、きゅうり、もやし、ごま、すりごま、醤油、酢、ごま油、鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、パセリ粉、だしかつお、だし昆布、牛乳、油	乳	559	24.4
18(金)	おかし	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ	野菜ケーキ	鶏もも、にんにく、生姜、ねぎ、油、片栗粉、醤油、三温糖、酢、ごま油、小麦粉、豆乳、砂糖、BP、小松菜、かぼちゃ	幼	588	24.2
	牛乳	ほうれん草の味噌汁 オレンジ	牛乳	春雨、ささ身、人参、きゅうり、黄パプリカ、玉ねぎ、干し椎茸、白菜、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、塩	乳	548	22.5
19(土)	おかし	焼肉丼 白菜サラダ	おかし	豚肉、にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、三温糖、ごま油	幼	592	22.7
	牛乳	青梗菜のスープ パナナ	牛乳	白菜、黄パプリカ、もやし、醤油、酢、塩、豚ひき、干しいたけ、ねぎ、竹の子、青梗菜、だしかつお、だし昆布	乳	554	21.3
21(月)	おかし	炊込みご飯 鰻の西京焼き オレンジ	焼きそば	鰻、ゆず、三温糖、味噌、酒、みりん、豚肉、キャベツ、もやし、舞茸、ごぼう、いんげん	幼	570	26.3
	牛乳	かぼちゃのいとこ煮 油揚げの味噌汁	牛乳	かぼちゃ、小豆、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、油揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、蓮根、葉ねぎ、味噌	乳	534	24.2
22(火)	バナナ	ミートソースパゲティ りんご	中華おこわ	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、カットマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、干し椎茸、竹の子	幼	633	26.4
	牛乳	ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	牛乳	ツナ、ブロッコリー、コーン、きゅうり、酢、醤油、オリーブオイル、豚肉、キャベツ、えのき、ねぎ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	乳	593	24.1
23(水)	おかし	ごま塩ご飯 麻婆豆腐	ココアクリーム サンド	木綿、豚ひき、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、にら、醤油、三温糖、味噌、片栗粉、ごま油、ごま塩、ココア、マーガリン、砂糖	幼	634	25.5
	牛乳	じゃこサラダ わかめスープ 柿	牛乳	じゃこ、大根、きゅうり、黄パプリカ、ごま、酢、油、鶏ひき、ねぎ、コーン、しめじ、わかめ、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳	587	23.5
24(木)	オレンジ	チーズパン タンドリーチキン	いなりおにぎり	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、カレー粉、三温糖、醤油、塩、ケチャップ、油、油揚げ	幼	604	23.6
	牛乳	マカロニサラダ かぼちゃのスープ パナナ	牛乳	マカロニ、ツナ、人参、コーン、キャベツ、マヨネーズ、かぼちゃ、大根、ねぎ、蓮根、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳	557	21.9
25(金)	おかし	サンタおにぎり ミートボール	フルーツケーキ	豚ひき、人参、生姜、にんにく、蓮根、しめじ、椎茸、マッシュルーム、ほうれん草、牛乳、小麦粉、塩、こしょう、小麦粉、豆乳、BP、マーメレード、砂糖、ドライクランベリー、しらす、ごま、鮭	幼	654	26.7
	牛乳	グリーンサラダ ミネストローネ みかん	牛乳	きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、大根、三温糖、酢、オリーブオイル、豚肉、玉ねぎ、大豆、じゃが芋、白菜、カットマト、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、ケチャップ、ゆかり	乳	602	24.5
26(土)	果物	チャーハン 鶏と大根の煮物	おかし	豚ひき、ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、醤油、塩、ごま油、鶏もも、大根、蓮根、椎茸、だしかつお、だし昆布、三温糖	幼	603	23.8
	牛乳	もやしのスープ パナナ	牛乳	もやし、舞茸、キャベツ、青梗菜	乳	563	22.2
28(月)	おかし	チキンカレー ひじきのサラダ	ブルーベリー 蒸しパン	鶏もも、にんにく、人参、玉ねぎ、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう	幼	602	20.4
	牛乳	根菜スープ りんご	牛乳	ひじき、キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、醤油、三温糖、酢、豚肉、蓮根、大根、人参、ごぼう、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、塩	乳	563	19.4

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	574	24.4
	乳児	472	20.1

幼	576	24.0
乳	541	22.3