

令和2年 12月分

予定献立表

吹上保育園

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	
1 火	にくどうふ しおぶろっこり みそ汁(じゃが芋・わかめ) みかん	糸こんにやく/じゃがいも/さつまいも/プレミックス粉(かつお用)/三温糖/有塩バター	豚肉(薄切り)/木綿豆腐/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/たまご	玉葱/にんじん/ねぎ/ごぼう/干し椎茸/ブロッコリー/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 さつま芋ケーキ
2 水	ちくわの青のりあげ しおこんぶのもの とんじる ヨーグルト	アヒカス粉(てんぷら用)/大豆油/三温糖/じゃがいも/糸こんにやく/せんべい	焼き竹輪/あおのり/たまご/引き昆布/生揚げ/さつま揚げ/豚ばら(脂身付)/木綿豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/ソフール	にんじん/キャベツ/干し椎茸/ごぼう/ねぎ	牛乳 おかし
3 木	カレーとんじゃが ほうれん草のなめたけあえみそ汁(にら・豆腐) ようなしのかんづめ	じゃがいも/三温糖/かたくり粉/せんべい	豚ひき肉/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/ほうれんそう/えのきたけ(味付け瓶詰)/にら/西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
4 金	さばのかんろにわかめ添え ポテトサラダ 大根とぶたにくのみそ汁 バナナ	三温糖/じゃがいも/マヨネーズ/水稲穀粒(精白米)	まさば/わかめ/ロースハム/豚肉(薄切り)/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/きな粉(大豆)	しょうが/きゅうり/にんじん/サラダ菜/だいこん/こまつな/バナナ	牛乳 きな粉おにぎり
5 土	じゃじゃめん にんじんグラッセ 白菜と春雨のスープリんご	中華めん(生)/ごま油/三温糖/かたくり粉/普通はるさめ(乾)/せんべい	豚ひき肉/米みそ(赤色辛みそ)/ジョア	ねぎ/しょうが/もやし/にんじん/はくさい/玉葱/りんご	ジョア おかし
7 月	チキンカツ さつま揚げの煮物 せんぎりキャベツ みそ汁(なめこ・とうふ) みかん	薄力粉/パン粉(乾燥)/大豆油/せんべい	鶏胸肉/たまご/さつま揚げ/焼き竹輪/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	サラダ菜/生しいたけ(菌床栽培、生)/キャベツ/なめこ/こねぎ/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
8 火	とうふのちゅうかに ブロッコリーのおかかあえみそ汁(卵・わかめ) りんご	ごま油/三温糖/かたくり粉/上白糖/せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆腐/うずら卵(水煮缶詰)/かつお加工品(かつお節)/たまご/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんにく(りん茎)/にんじん/はくさい/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/チンゲンツァイ/ブロッコリー/りんご	みるくここあ おかし
9 水	おまめのカレー だいこんサラダ チーズ みかんのかんづめ	じゃがいも/有塩バター/薄力粉/はちみつ/マヨネーズ(全卵型)/赤ちゃんのおしり	豚肉(薄切り)/脱脂粉乳/大豆(水煮缶詰)/うずら卵(水煮缶詰)/かつお加工品(かつお節)/キャンディーチーズ/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/だいこん/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 赤ちゃんのおしり
10 木	大根とぶたの肉の甘辛煮 小松菜の磯和え みそ汁(じゃが芋・えのき) みかん	ごま油/三温糖/じゃがいも/せんべい	豚肉(薄切り)/わかめ/焼きのり/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	だいこん/しょうが/ねぎ/ごまつな/えのきたけ/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
11 金	鮭のみそマヨやき さつまいものあまに 春巻のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁 りんご	マヨネーズ(全卵型)/さつまいも/三温糖/ごま(いり)	塩ざけ 40g/米みそ(赤色辛みそ)/木綿豆腐/わかめ/牛乳/たまご	玉葱/サラダ菜/ほうれんそう/えのきたけ/しゅんぎく/ねぎ/りんご	牛乳 ゆでたまご
14 月	とりにくのあまからやき 白菜とほうれん草の和え物 みそ汁(干菜・高野豆腐) バナナ	三温糖/大豆油/さつまいも	鶏胸肉/かに風味かまぼこ/凍り豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	ねぎ/はくさい/ほうれんそう/だいこん葉/バナナ/りんご	牛乳 フルーツきんとん
15 火	ちりめんなっとう 大根のレモン漬け 田舎汁 りんご	三温糖/せんべい	ひき割り納豆/ちりめん雑/鶏ひき肉/鶏肉モモ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそう/だいこん/レモン/ごぼう/日本かぼちゃ/ねぎ/りんご	牛乳 おかし
16 水	赤魚のうめバター焼き こうやとうふのふわふわに きのこのすまし汁 みかん	有塩バター/せんべい	あかうお 60g/凍り豆腐/たまご/絹ごし豆腐/牛乳	干し椎茸/にんじん/切りみつば/えのきたけ/生しいたけ/根みつば/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし

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	
17 木	ほっけのにつけ れんこんサラダ みそ汁(大根・じゃが芋) りんご	マヨネーズ/白ごま(いり)/じゃがいも/せんべい	鶏ほっけ 小/ロースハム/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	ごぼう/れんこん/ブロッコリー/にんじん/だいこん/りんご	牛乳 おかし
18 金	にんじんごはん 中華風ローストチキン ツナサラダ かぼちゃと豆のマッシュ こまつなと卵のスー プどうろ	水稲穀粒(精白米)/有塩バター/ごま油/白ごま(いり)/フレンチドレッシング/三温糖/スポンジケーキ	ウィンナー/鶏肉モモ/まぐろ缶詰(油漬70g/40g)/大豆(水煮缶詰)/たまご/牛乳	にんじん/パセリ/玉葱/しょうが/にんにく(りん茎)/はくさい/きゅうり/日本かぼちゃ/こまつな/ぶどう	牛乳 ケーキ
19 土	わふうスパゲッティ コロコロ人参 エノキとキャベツのスー プみかん	スパゲッティ/大豆油/せんべい	ベーコン/焼きのり/鶏肉モモ	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/えのきたけ/生しいたけ(菌床栽培、生)/キャベツ/温州蜜柑(普通、生)/温州蜜柑50%果汁入り飲料	牛乳 おかし
21 月	にくじゃが さばと青菜のマヨ和え みそ汁(しめじ・とうふ) みかん	大豆油/糸こんにやく/じゃがいも/三温糖/マヨネーズ/せんべい	豚肉(薄切り)/さば(水煮缶詰)/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/ほうれんそう/しゅんぎく/ぶなしめじ/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
22 火	ハヤシさん かむカムサラダ りんご	じゃがいも/大豆油/薄力粉/ごま油/三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/クリーム(乳脂肪)/粉チーズ/するめ/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/切干しいたけ/きゅうり/もやし/りんご	牛乳 おかし
23 水	マーマレードチキン マッシュポテト しおぶろっこり イタリアンスープ バナナ	じゃがいも/有塩バター/大豆油/パン粉(乾燥)/ごぼん	鶏肉モモ/牛乳200/ベーコン/たまご/パルメザンチーズ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	マーマレード(低糖度)/ブロッコリー/にんじん/玉葱/キャベツ/バナナ	牛乳 おかし
24 木	けんちん揚げ ほうれん草としめじ和え みそ汁(大根・じゃが芋) りんご	かたくり粉/大豆油/じゃがいも/せんべい	木綿豆腐/まぐろ缶詰(油漬70g/40g)/たまご/かつお加工品(かつお節)/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/とうもろこし缶詰(体ぬ)/ほうれんそう/ほんしめじ/だいこん/りんご	牛乳 おかし
25 金	さばのみそに 長芋とちんげん菜の塩炒め 椎茸とキャベツのスー プみかん	三温糖/ながいも/ごま油/せんべい	まさば/米みそ(赤色辛みそ)/豚肉(薄切り)/ベーコン/乳酸菌飲料	しょうが/ねぎ/チンゲンツァイ/にんじん/玉葱/干し椎茸/キャベツ/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
26 土	ひらひら肉うどん ふるふき大根 りんご	干しうどん(乾)/三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/たまご/蒸しかまぼこ/焼き竹輪/米みそ(淡色辛みそ)/牛乳	玉葱/はくさい/ほうれんそう/ねぎ/だいこん/りんご	牛乳 おかし
28 月	とり肉とごぼうの甘からに ブロッコリーのツナあえ くずしどうふの卵スー プバナナ	板こんにやく/三温糖/かたくり粉/せんべい	鶏肉モモ/まぐろ缶詰(油漬70g/40g)/絹ごし豆腐/たまご/わかめ/牛乳	ごぼう/ぶなしめじ/さやいんげん/にんじん/ブロッコリー/バナナ	牛乳 おかし

月 平均 栄養 価	エネルギー	431 kcal	タンパク質	20.5 g
	脂 質	19.2 g	食塩相当量	2.5 g