



12月 献立表



令和2年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・厚揚げ・しめじ) 鶏ひき肉入り玉子焼き 小松菜ともやしの炒め物 りんご 麦茶	スノーボール 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏卵 鶏肉 干しえび	米 砂糖 油 無塩バター 薄力粉 片栗粉 粉糖	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 長ねぎ 青のり 小松菜 もやし りんご 南瓜	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 みりん 麦茶
2	水	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁(チンゲン菜・ねぎ・小切麩) かれのいフライ じゃが芋のおかか和え パナナ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 かいり かつお節 牛乳	米 押し麦 小切麩 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 じゃが芋 粉糖 せんべい	昆布 干しいたけ チンゲン菜 万能ねぎ 人参 さやいんげん バナナ ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ 麦茶
3	木	蒸しさつまい 麦茶	すき焼き風丼 味噌汁(大根・玉ねぎ・小松菜) キャベツのゆかり和え オレンジ 麦茶	きな粉ラスク 麦茶	豚肉 焼き豆腐 味噌 きな粉	米 片栗粉 食パン 無塩バター 粉糖 さつまい	白菜 しらたき えのき茸 長ねぎ 昆布 干しいたけ 大根 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ゆかり オレンジ	水 だし醤油 料理酒 塩 こいちしょうゆ 麦茶
4	金	大根煮 麦茶	ご飯 ワントンスープ(白菜・わかめ・ワントンの皮) 鶏肉の甘酢あん ほうれん草ナムル りんご 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 ごま油 ワンタン 砂糖 片栗粉 ごま 無塩バター	白菜 わかめ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 もやし りんご 南瓜 大根	水 テキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
5	土	ウエハース 麦茶	きつねうどん ツナじゃが煮 チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	油揚げ ツナ チーズ 牛乳	うどん じゃが芋 油 マシュマロ クラッカー ウエハース	わかめ 長ねぎ 小松菜 人参 しらたき さやいんげん	だし醤油 こいちしょうゆ 塩 水 麦茶
7	月	小魚 麦茶	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 すまし汁(干しシイタケ・高野豆腐・ねぎ) たらの西京焼き ひじきの煮物 みかん 麦茶	マドレーヌ 牛乳	高野豆腐 たら 味噌 鶏卵 牛乳 煮干し	米 砂糖 さつまい 無塩バター 薄力粉	小松菜 塩昆布 昆布 干しいたけ 万能ねぎ ひじき しらたき 人参 みかん	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 だし醤油 麦茶
8	火	蒸しさつまい 麦茶	あんかけ焼きそば わかめスープ(玉ねぎ・えのき・わかめ) 中華和え グレープフルーツ 麦茶	味噌焼きおにぎり 麦茶	豚肉 ロースハム 味噌	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 粉糖 ごま 米 さつまい	白菜 もやし チンゲン菜 人参 グリーンピース 玉ねぎ えのき茸 わかめ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	こいちしょうゆ 料理酒 みりん 水 テクニクスープの素 塩 穀物酢 麦茶
9	水	人参煮 麦茶	雑穀ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー 白菜の人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	マーブル蒸しパン 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 粉糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 大根 りんごソース	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー ココア シチュールウ
10	木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(しめじ・キャベツ・小切麩) 手作りがんもどき 春雨の甘酢和え パナナ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 小切麩 粉糖 片栗粉 油 春雨 さつまい ごま	昆布 干しいたけ しめじ キャベツ ひじき 人参 万能ねぎ チンゲン菜 パナナ 大根	水 こいちしょうゆ みりん 塩 穀物酢 麦茶
11	金	蒸しじゃが芋 麦茶	お野菜パン コンソメスープ(玉ねぎ・コーン・小松菜) オムレツ 幼児:れんこんサラダ 乳児:白菜サラダ りんご 麦茶	チャーハン 麦茶	鶏卵 ウィナー チーズ 牛乳 豚ひき肉 干しえび	野菜パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油 じゃが芋	玉ねぎ コーン 小松菜 れんこん 人参 白菜 りんご 長ねぎ	テクニクスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶 こいちしょうゆ
12	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・小松菜・小切麩) 厚揚げのそぼろ炒め キャベツと海藻の和え物 チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 小切麩 油 粉糖 ごま油 ごま いちじくジャム クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ わかめ	水 料理酒 みりん 穀物酢 だし醤油 麦茶
14	月	小魚 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(さつまい・小切麩・ほうれん草) 幼児:こぼろ入り鶏つくね 乳児:鶏つくね 納豆和え オレンジ 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 豆乳 きな粉 牛乳 煮干し	米 玄米 さつまい 小切麩 パン粉 片栗粉 粉糖 せんべい	昆布 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 人参 こぼろ 大根 白菜 オレンジ	水 塩 だし醤油 こいちしょうゆ 麦茶
15	火	蒸しじゃが芋 麦茶	肉野菜味噌うどん かぼちゃの煮物 パナナ 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 ツナ	うどん 粉糖 米 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 昆布 南瓜 パナナ	水 料理酒 みりん 塩 こいちしょうゆ 麦茶
16	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(えのき・高野豆腐・チンゲン菜) かれのい童田揚げ 白菜のお浸し みかん 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 かいり かつお節 牛乳	米 片栗粉 油 薄力粉 粉糖	昆布 干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 白菜 人参 みかん 南瓜	水 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー



12月 献立表



令和2年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
17	木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・長ねぎ・小切麩) 鶏肉のごま風味焼き キャベツのなめ茸和え グレープフルーツ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 しらす	米 小切麩 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ キャベツ 人参 なめ茸 ほうれん草 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
18	金	大根煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁(南瓜・しめじ・小松菜) えび入り玉子焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏卵 えび 油揚げ きな粉 牛乳	米 砂糖 マカロニ	わかめご飯の煮 昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根 さやいんげん パナナ 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶
19	土	ウエハース 麦茶	ピビンバご飯 中華スープ(厚揚げ・干しシイタケ・チンゲン菜) ビーフンサラダ チーズ 麦茶	ミルクゼリー せんべい 麦茶	豚ひき肉 厚揚げ チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま ピーマン 油 せんべい ウエハース	ほうれん草 もやし 人参 焼きのり 干しいたけ チンゲン菜 白菜 りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ チキンソースの煮 穀物酢 麦茶
21	月	クラッカー 麦茶	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁(キャベツ・わかめ・ねぎ) 幼児:さばのみりん焼き 児:かれののみりん焼き 冬野菜のごま味噌和え オレンジ 麦茶	豆乳くずもち せんべい 麦茶	さば 味噌 鶏卵 牛乳 かれい	米 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉 クラッカー	南瓜 昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 万能ねぎ しょうが 大根 小松菜 ごぼう 人参 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
22	火	蒸しさつまい 麦茶	パン シチュースープ 鶏のから揚げ ポテトサラダ リンゴゼリー 麦茶	カップケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 さつまい	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり りんご パナナ	水 カレールウ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー シチュールウ
23	水	人参煮 麦茶	ご飯 野菜スープ(しめじ・コーン・小松菜) ピザ風味ミートローフ ブロッコリーのおかか和え オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ かつお節 牛乳	米 パン粉 ノンフレーク 無塩バター マシュマロ 砂糖	しめじ コーン 小松菜 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー もやし オレンジ 人参	水 チキンソースの煮 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
24	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・高野豆腐・ねぎ) 豚肉と野菜の炒め物 大根のトマトドレッシング和え 0,1歳→パナナ、2~5歳→みかん 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 押し麦 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ほうれん草 グレープフルーツ 青のり 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん トマトドレッシング 麦茶
25	金	大根煮 麦茶	ごはん 乳児:チキンシチュー 幼児:チキンカレー ほうれん草ののりマヨ和え りんご 麦茶	いちごプリン せんべい 麦茶	牛乳 スキムミルク 鶏肉	米 さつまい 片栗粉 油 砂糖 いちごプリンの煮 カステラ	人参 バセリ 玉ねぎ しょうが 白菜 ブロッコリー コーン みかん パナナ 黄桃缶 バイン缶 大根	水 塩 チキンソースの煮 料理酒 ホワイソース こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
26	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(さつまい・長ねぎ・小切麩) 肉野菜炒め ブロッコリーのマヨ和え チーズ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	味噌 豚肉 チーズ	米 さつまい 小切麩 油 ノンエッグマヨネーズ ウエハース	昆布 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ブロッコリー きゅうり ゆかり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
28	月	クラッカー 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁(南瓜・切り干し大根・ねぎ) 塩昆布和え パナナ 麦茶	オレンジゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 せんべい クラッカー	玉ねぎ しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 万能ねぎ キャベツ 人参 塩昆布 パナナ オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
幼児 平均量	611	21.2	17.8	272	1.6
乳児 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
乳児 平均量	498	17.1	13.5	237	1.4

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。