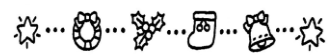




令和2年12月献立表(未満児)



| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | 栄養価 | |
|---------|---------------------------------|-------|---|------------------------------------|--|--|--|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | | |
| | | | 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 | | |
| 01 火 | 15 火 | 昼食 | ツナマヨトースト ポトフ 白菜とほうれん草のおかか和え フルーツカクテル | 食パン、マヨネーズ じゃが芋 砂糖 | ツナ、チーズ ウインナー かつお節 | 玉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ、人参 ほうれん草、白菜 フルーツカクテル缶 | エネルギー 401KCal たんぱく質 16.7g 脂 質 17.4g カルシウム 206mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 豆乳かんてん(もも) | 砂糖 | 牛乳 豆乳、粉寒天 | もも缶 | |
| 02 水 | 16 水 | 昼食 | 御飯 みそ汁 さけの塩焼き 大根と鶏肉の煮物 りんご | 米 砂糖 | みそ、わかめ さけ 鶏もも肉 | 玉ねぎ 大根、人参、絹さや、しいたけ りんご | エネルギー 390KCal たんぱく質 15.1g 脂 質 11.6g カルシウム 123mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 バナナケーキ | 砂糖、小麦粉 | 牛乳 バター、卵 | バナナ | |
| 03 木 | 17 木 | 昼食 | 焼うどん かぶのスープ ブロッコリーの三色サラダ パイナップル | うどん フレンチドレッシング | 豚肉、かつお節 魚肉ソーセージ | キャベツ、もやし、ねぎ、人参、しいたけ かぶ、コーン ブロッコリー、人参 パイナップル | エネルギー 474KCal たんぱく質 13.1g 脂 質 21.4g カルシウム 159mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 ココアクッキー | 小麦粉、砂糖、ココア | 牛乳 バター、卵 | | |
| 04 金 | 18 金 | 昼食 | 豚肉のみそ丼 スープ はるさめの酢の物 みかん缶 | 米、油、砂糖 じゃが芋 はるさめ、砂糖 | 豚肉、みそ ハム | 玉ねぎ、チンゲン菜、赤ピーマン にんじん きゅうり、人参 みかん缶 | エネルギー 445KCal たんぱく質 13.1g 脂 質 12.1g カルシウム 153mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 メロンゼリー | | 牛乳 メロンゼリーの素 | | |
| 07 月 | 21 月 | 昼食 | 御飯 みそ汁 かつおフライ キャベツの和え物 ヨーグルト(いちごジャム) | 米 油 ごまドレッシング 砂糖 | みそ かつおフライ ハム ヨーグルト | 白菜、人参 キャベツ、人参 いちごジャム | エネルギー 468KCal たんぱく質 18.4g 脂 質 14.7g カルシウム 229mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 ミルクスコーン | 小麦粉、砂糖 | 牛乳 バター、牛乳、卵 | 干しぶどう | |
| 08 火 | 29 火 | 昼食 | 御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き もやしの甘酢和え バナナ | 米 砂糖、片栗粉 砂糖 | みそ 鶏もも肉 ツナ | かぼちゃ、ねぎ しょうが もやし、人参 バナナ | エネルギー 410KCal たんぱく質 14.6g 脂 質 10.6g カルシウム 145mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 さつま芋のようかん | さつま芋、砂糖 | 牛乳 粉寒天 | | |
| 09 水 | 22 水 | 昼食 | ナポリタン 野菜スープ 白菜のサラダ ももかん | スパゲティ、油 マヨネーズ、砂糖 | ベーコン、バター、粉チーズ ハム | 玉ねぎ、ピーマン、人参 ほうれん草、コーン、人参 白菜、きゅうり ももかん | エネルギー 403KCal たんぱく質 11.2g 脂 質 11.8g カルシウム 56mg |
| | | 午後おやつ | お茶・麦茶 おにぎり(卵ふりかけ) | 米 | たまごふりかけ | | |
| 10 木 | 24 木 | 昼食 | 御飯 コンソメスープ 肉野菜炒め 小松菜のごま和え みかん | 米 ごま油 すりごま | 豚肉 ツナ | 玉ねぎ、コーン もやし、キャベツ、人参、ピーマン 小松菜、人参 みかん | エネルギー 435KCal たんぱく質 14.1g 脂 質 13.8g カルシウム 200mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 蒸しパン(バナナ) | ホットケーキミックス、油、砂糖 | 牛乳 豆乳 | バナナ | |
| 11 金 | 30 水 | 昼食 | カレーライス みそ汁 ナムル パイナップル | 米、じゃが芋、油、ルウ ごま、ごま油 | 豚肉 みそ、油揚げ ハム | 玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく 大根 もやし、ほうれん草、人参 パイナップル | エネルギー 402KCal たんぱく質 13.0g 脂 質 14.5g カルシウム 187mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 ババロア(いちご) | | 牛乳 牛乳、ババロアの素 | | |
| 14 月 | 28 月 | 昼食 | 御飯 たまごスープ マーボー豆腐 ブロッコリーのソテー オレンジ | 米 片栗粉、ごま油、砂糖 油 | 卵 豆腐、豚挽き肉、みそ ベーコン | あさつき ねぎ、しょうが ブロッコリー、コーン、人参 オレンジ | エネルギー 445KCal たんぱく質 18.7g 脂 質 19.9g カルシウム 205mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 お麩のラスク(カレー) | 焼ふ、油、カレー粉 | 牛乳 | | |
| 23 水 | お 誕 生 日 給 食 | 昼食 | フルーツパン きのこスープ ちくわ磯辺揚げ じゃが芋のチーズ焼き ぶどうゼリー | ロールパン 油、片栗粉 じゃが芋 | 生クリーム ちくわ、青のり チーズ、ベーコン、バター ぶどうゼリーの素 | みかん缶、パイナップル えのき、しめじ、人参 コーン、パセリ | エネルギー 351KCal たんぱく質 10.1g 脂 質 14.9g カルシウム 81mg |
| | | 午後おやつ | りんごジュース フレンチドレッシング(いちご) | | フレンチドレッシング | りんごジュース | |
| 25 金 | ク リ ス マ ス 給 食 | 昼食 | エビピラフ コンソメスープ タンダーチキン サラダ クリスマスケーキ | 米 カレー粉 フレンチドレッシング いちごのケーキ | えび、ベーコン 鶏もも肉、ヨーグルト チーズ 生クリーム | ミックスベジタブル コーン、コーンポタージュの素、パセリ粉 にんにく ロマネスコカリフラワー、黄ピーマン、人参 | エネルギー 498KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 16.9g カルシウム 155mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 青りんごゼリー | | 牛乳 青りんごゼリーの素 | | |

※おやつ 12月12日(土) お楽しみ動物ホットケーキ

※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。