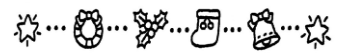


令和2年12月献立表(幼児)



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 520KCal たんぱく質 21.8g 脂 質 22.4g カルシウム 277mg
		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 547KCal たんぱく質 21.1g 脂 質 16.1g カルシウム 159mg
		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 600KCal たんぱく質 16.8g 脂 質 27.2g カルシウム 216mg
		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 509KCal たんぱく質 15.0g 脂 質 13.8g カルシウム 159mg
		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 624KCal たんぱく質 24.9g 脂 質 19.0g カルシウム 289mg
		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 534KCal たんぱく質 18.1g 脂 質 12.4g カルシウム 159mg
		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 527KCal たんぱく質 14.5g 脂 質 15.5g カルシウム 72mg
		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 557KCal たんぱく質 18.2g 脂 質 19.1g カルシウム 281mg
		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 539KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 19.1g カルシウム 241mg
		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 540KCal たんぱく質 21.6g 脂 質 22.7g カルシウム 219mg
		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 524KCal たんぱく質 15.4g 脂 質 21.2g カルシウム 114mg
		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 スマ 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	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 649KCal たんぱく質 22.1g 脂 質 21.4g カルシウム 196mg
		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。