



令和2年 12月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土									
		1	さばのみそ煮 ゆで卵と白ねぎ添え 海藻サラダ とろみ豆腐スープ★ ごはん	2	豚の甘辛煮ごま風味★ えのきと人参のきんぴら 法蓮草とささみヨポソサラダ 油揚げと切干大根のみそ汁 ごはん	3	鮭の西京焼き ねぎとえのきの生姜ポン酢★ ほうれん草の納豆和え のっぺい汁 ごはん	4	筑前煮 炒めなます 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん	5	根菜カレー りんご								
	小魚 牛乳	チーズ 牛乳	さば、みそ、卵、豆腐、鶏肉	豚肉、鶏肉、油揚げ、みそ	鮭、まみそ、納豆、鶏肉	鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、みそ	ホットケーキ ブルーベリージャム 牛乳	しょうが、ねぎ、海藻、レタス、トマト、オクラ、えのきたけ、白菜、ねぎ	ミニトマト、サニーレタス、えのきたけ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、もやし、切干大根、ねぎ	ミニトマト、ねぎ、えのきたけ、しょうが、ほうれん草、人参、大根、しいたけ、ねぎ	抹茶蒸しパン 牛乳	れんこん、ごぼう、大根、さやいんげん、椎茸、にんじん、切り干し大根、きぬさや、わかめ、ねぎ	牛乳	たまねぎ、大根、人参、ごぼう、にんにく、りんご					
7	りんごチップス 牛乳	8	カレールイス グリーンサラダ みかん	9	鶏ごぼうごはん かれの煮つけ きゅうりとツナの梅だれ★ おからの骨太サラダ 豚汁	10	天津飯風★ サニーレタス、トマト添え 和風パンパンジー★ ワンタンスープ★	11	あじのかば焼き風 ピーマンの昆布和え ひじきの豆サラダ 大根とキャベツのみそ汁 ごはん	12	トマトたっぷりハヤシライス バナナ								
ヨーグルト りんご 牛乳	ドライフルーツ 牛乳	ポテトトースト★ 牛乳	鶏肉、卵、みそ、牛乳、チーズ	豚肉、油揚げ、かれい、ツナ、おから、チーズ、豚肉、みそ	卵、豚肉、鶏肉、みそ	あじ、木綿豆腐、みそ、大豆	たまねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリー、きゅうり、大根、パプリカ、昆布、ねぎ	ごぼう、たまねぎ、人参、にんにく、レタス、きゃべつ、きゅうり、ミニトマト、みかん	風の子ごまめ 牛乳	レーズンチーズ蒸しパン 牛乳	しょうが、ミニトマト、ピーマン、昆布、人参、ひじき、コーン、キャベツ、大根、ねぎ	牛乳	たまねぎ人参、にんにく、トマト、バナナ						
14	バナナ 牛乳	15	豚肉のピカタ マカロニサラダ 豆乳みそ汁 ごはん	16	赤魚のみぞれ煮 白ねぎとしめじ添え 五目煮豆 豆腐と水菜のすまし汁 ごはん	17	おでん ごぼうサラダ 麩となめこの赤だし ごはん	18	さわらのみそマヨ焼き コーン・キャベツ・もやし炒め かぼちゃのいとこ煮 けんちん汁 ごはん	19	ポークカレー オレンジ								
フルーツヨーグルト 牛乳	大根もち 牛乳	お麩ラスク 牛乳	かれい	豚肉、卵、豆乳、みそ	赤魚、大豆、木綿豆腐	鶏肉、厚揚げ、卵、ツナ、赤みそ	サニーレタス、ミニトマト、きゅうり、コーン、玉ねぎ、人参	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、人参、大根、玉ねぎ、ねぎ	大根、しょうが、ぶなしめじ、ねぎ、みにとまと、ごぼう、人参、昆布、水菜	おあげきなこ 牛乳	大根、人参、ごぼう、なめこ、ねぎ	カラフルゼリー 牛乳	さわら、みそ、あずき、木綿豆腐	豚肉					
21	野菜チップス 牛乳	22	ぶり大根 高野豆腐の卵とじ 具だくさんみそ汁 ごはん	23	冬野菜たっぷり クリームシチュー 白菜とりんごの シャキシャキサラダ 食パン	24	ターメリックライス 鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンクリームスープ	25	かぶの葉ごはん さばの塩焼き 昆布の佃煮 きのこのさっぱり和え にゅうめん	26	ハヤシライス りんご								
干し芋 チーズ 牛乳	寒天たまごプリン★ 牛乳	ヨーグルトクッキー 牛乳	鶏肉、大豆、厚揚げ、豆腐、みそ	ぶり、高野豆腐、卵、厚揚げ、みそ	鶏肉	鶏肉、生クリーム、牛乳	ちりめんじゃこ、さば、鶏肉	しょうが、人参、ほうれん草、サニーレタス、ミニトマト、ひじき、コーン、えのきたけ、わかめ、ねぎ、ブロッコリー	大根、ねぎ、しょうが、人参、きぬさや、しいたけ、緑豆もやし、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	人参、大根、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、白菜、りんご、サニーレタス	しょうが、にんにく、ブロッコリー、レモン、サニーレタス、人参、きゅうり、コーン、パセリ	みたらし団子 牛乳	かぶ、大葉、大根、昆布、ぶなしめじ、しいたけ、ブロッコリー、人参、ねぎ、水菜	牛乳	たまねぎ、人参、マッシュルーム、ニンニク、トマト、りんご				
28	りんごチップス 牛乳	凡例	油揚げ、鶏肉	ぶり、高野豆腐、卵、厚揚げ、みそ	鶏肉	鶏肉、生クリーム、牛乳	ちりめんじゃこ、さば、鶏肉	年越しきつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ りんご	午前 おやつ (乳児)	給食献立	※ 12月の魚は「さば、鮭、かれい、あじ、赤魚、さわら、ぶり」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。	※ ★は新メニューです。	米、マカロニ、じゃがいも、薄力粉、バター、三温糖、はるさめ	米、薄力粉、マカロニ	米、三温糖、こんにゃく、さつまいも	米、じゃがいも、ごま	米、三温糖、こんにゃく、ごま	米、油	米、油
五平餅 牛乳	午後 おやつ	赤色の食品：血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類	ねぎ、わかめ、玉ねぎ、しいたけ、えのきたけ、かぼちゃ、しょうが、りんご	大根、ねぎ、しょうが、人参、きぬさや、しいたけ、緑豆もやし、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	食パン	米、片栗粉、油、じゃがいも	米、三温糖、ごま、三温糖、そうめん	うどん、上白糖、片栗粉	午後 おやつ	緑色の食品：からだの調子を整える野菜・藻・果物類	黄色の食品：力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類								

献立種類	乳児				幼児			
	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
平均栄養価	447 kcal	18.2 g	16.6 g	54.8 g	514 kcal	20.7 g	17.6 g	66.9 g
目標栄養価	465 kcal	19.0 g	18.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g