

2020年12月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			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	とん汁うどん、大豆とひじきの煮物、みかん	436.8 15.6 12 1.5	ゆでうどん、〇米、さといも、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、ゆで大豆、〇ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	みかん缶、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき、〇味付けのり	ツナおにぎり
02 水	御飯、さばのみそ煮、キャベツのおかか和え、大根のすまし汁	563.2 20.6 20.9 1.8	米、〇砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さば、〇バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、〇ほうれんそう、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、ほうれん草ケーキ
03 木	御飯、豚肉と小松菜の味噌炒め、ひじきのサラダ、豆腐のすまし汁	486.1 18.6 17 1.7	米、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、淡色みそ、かつお節	にんじん、こまつな、きゅうり、〇みかん缶、〇パイン缶、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
04 金	御飯、ポトフ、カリフラワーとコーンのサラダ、桃	578.6 17.9 19.3 2	米、〇食パン、じゃがいも、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、〇ウインナーソーセージ、〇とろけるチーズ	もも缶(黄桃)、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、コーン缶、〇たまねぎ	牛乳、ピザトースト
05 土	豚の中華炒め丼、卵の花、白菜のスープ	504.4 18.4 14.3 1.4	米、〇白玉粉、はるさめ、〇砂糖、砂糖、油、ごま、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、〇絹ごし豆腐、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、おから、〇きな粉、かつお節	にんじん、はくさい、たまねぎ、いんげん(ゆで)、ねぎ	牛乳、白玉きな粉
07 月	三色丼、きゅうりの昆布あえ、豆腐のすまし汁	538 21 18.8 1.6	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、〇卵、〇無塩バター、かつお節	きゅうり、ほうれんそう、〇かぼちゃ、にんじん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
08 火	御飯、さわらのもやしあんかけ、小松菜のおかかあえ、玉ねぎのみそ汁	428.6 18.9 10.4 1.6	米、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	〇もも果汁30%飲料、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、いんげん、ねぎ、カットわかめ、〇粉かんでん、しょうが	牛乳、ももゼリー
09 水	御飯、鶏つくねのあんかけ、ブロッコリーのごまよごし、大根のみそ汁	456.7 16.3 10.9 1.5	〇さつまいも(皮付)、米、片栗粉、ごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ	牛乳、焼き芋
10 木	御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、パイナップル	592.5 16.3 17.1 0.9	米、さつまいも、じゃがいも、〇片栗粉、〇白玉粉、〇油、〇砂糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、〇木綿豆腐、ゆで大豆、ツナ水煮缶	パイン缶、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、〇にんじん	牛乳、人参ドーナツ
11 金	御飯、炒り豆腐、いんげんのごまマヨネーズあえ、わかめのみそ汁	546 24.9 15.6 3.8	米、〇食パン、〇砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
12 土	焼きそば、トマトと卵のスープ、みかん	487.6 14.7 16.5 1.3	焼きそばめん、〇米、油	◎牛乳、豚肉(ばら)、卵、〇ウインナーソーセージ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、コーン缶	ウインナーおにぎり
14 月	親子丼、もやしの中華風和え物、白菜の煮浸し風汁	458.2 21 11 1.8	米、〇ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、絹ごし豆腐、〇卵、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、はくさい、もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、ココアホットケーキ
15 火	御飯、豆腐の野菜そぼろかけ、そうめん汁、りんごのコンポート	503.4 15.6 12.3 1.6	◎じゃがいも、米、〇片栗粉、砂糖、干しそうめん、油、〇油、〇砂糖、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
16 水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、小松菜のごま和え、キャベツのスープ	528.5 20 16 1.8	米、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、〇砂糖、〇油、すりごま	◎牛乳、◎牛乳、たら、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ	こまつな、キャベツ、たまねぎ、〇オレンジ濃縮果汁、にんじん、あおのり	牛乳、オレンジ蒸しパン
17 木	御飯、ハンバーグ、キャベツとツナのサラダ、わかめのみそ汁	626.6 21.8 23.7 1.6	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、〇砂糖、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、〇卵、〇無塩バター、牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	たまねぎ、キャベツ、〇バナナ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
18 金	五目ビーフン、豆腐の味噌汁、桃	423.9 17.1 8.2 1.8	〇米、ビーフン、油、砂糖	◎牛乳、〇さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	鮭おにぎり
19 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、小松菜とコーンのごま和え、かぼちゃの味噌汁	485.2 18 11.6 1.8	米、〇食パン、ごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、〇いちごジャム、コーン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ジャムトースト
21 月	カレーライス、キャベツの和え物、パイナップル	557.4 14.3 16.8 1.4	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇砂糖、〇油、油、〇黒ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	パイン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶	牛乳、大学芋
22 火	御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草のあえ物、白菜の味噌汁	450.9 20.6 9 1.6	米、〇ホットケーキ粉、砂糖、〇油	◎牛乳、◎牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	ほうれんそう、はくさい、〇バナナ、にんじん、葉ねぎ	牛乳、バナナホットケーキ
23 水	☆クリスマスメニュー☆ ケチャップライス、チキンナゲット、ポテトサラダ、キャベツのカレー炒め	610.7 18.6 24.6 1.6	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、〇砂糖、小麦粉、〇油、油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、〇生クリーム、ウインナーソーセージ、ハム	キャベツ、たまねぎ、〇もも缶(黄桃)、しめじ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン	牛乳、クリスマスツリーケーキ
24 木	鮭わかめご飯、豚肉のすき焼き風煮物、さつまいもの味噌汁	463.8 18.7 12.5 1.5	米、さつまいも、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	〇りんご濃縮果汁、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、〇粉かんでん、カットわかめ	牛乳、りんごゼリー
25 金	みそ煮込みうどん、ブロッコリーのごまあえ、みかん	420.8 17.6 8.8 1.9	ゆでうどん、〇米、〇砂糖、〇ごま、すりごま	◎牛乳、鶏むね肉、〇油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、はくさい、ブロッコリー、にんじん、〇にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	いなりおにぎり
26 土	御飯、肉じゃが、五目汁	494.7 14.2 14.6 1.3	米、じゃがいも、〇小麦粉、さといも、〇油、〇砂糖、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、クッキー
28 月	ツナひじきチャーハン、船場汁、桃	464.8 18.6 11.3 1.3	米、〇マカロニ、〇砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、さけ、ツナ油漬缶、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき	牛乳、マカロニきな粉
29 火	スパゲティナポリタン、ブロッコリーとコーンのソテー、玉ねぎスープ	410.9 14.1 13.2 1.8	スパゲティ、〇小麦粉、油、〇油、〇砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、〇いちごジャム、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。