

# 12月予定献立表

令和2年度

末広保育園


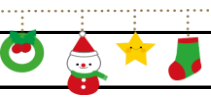

日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材
1	火		牛乳	鯖の味噌煮 ジャーマンポテト グレープフルーツ 味噌汁	メープルマフィン 牛乳	未 以 556 663	23.2 27.3	14.6 16.4	200 195	1.6 1.9	鯖・ベーコン	片栗粉 じゃが芋	生姜・玉葱・ピーマン・人参・エノキ グレープフルーツ
2	水		牛乳	コーンフレークチキン 大根サラダ がんもの煮物 味噌汁	ホットドック 牛乳	未 以 585 699	24.2 28.6	26.5 31.3	330 358	1.9 2.3	鶏肉・チーズ ハム・がんもどき	マヨネーズ・パン粉 コーンフレーク・ごま	大根・人参・胡瓜・白菜・もずく・玉葱
3	木		牛乳	肉じゃが グリーンサラダ バナナ 豆乳味噌汁	ゆかりおにぎり	未 以 505 598	14.8 16.9	6.4 6.2	131 108	1.4 1.7	豚肉・豆乳	じゃが芋 白滝	玉葱・人参・グリーンピース・ブロッコリー・胡瓜 コーン・かぶ・しめじ・バナナ
4	金		牛乳	ハンバーグ マカロニサラダ みかん 味噌汁	フルーツヨーグルト	未 以 480 567	17.3 20	15.3 17.3	114 87	1.6 1.9	豚肉・卵 ハム・油揚げ	パン粉・マカロニ マヨネーズ	玉葱・人参・胡瓜・かぼちゃ・みかん
5	土		煎餅	菓子パン バナナ ジュース	煎餅	未 以 471 512	9.4 10.4	11 13.6	137 107	0.5 0.5		パン	バナナ・ジュース
6	日												
7	月		牛乳	豚肉の南部風煮 さつま芋サラダ オレンジ 味噌汁	ココア揚げパン	未 以 591 706	18.5 21.5	18.7 21.5	156 140	1.8 2.2	豚肉・チーズ	白滝・さつま芋 マヨネーズ・ごま	玉葱・しめじ・ごぼう・コーン・胡瓜・大根・大根葉 ナメコ・オレンジ
8	火		牛乳	鮭のタンドリー風 韓国風サラダ 粉ふき芋 豆乳味噌汁	りんごケーキ 牛乳	未 以 391 456	16.1 18.4	9.1 9.5	219 219	1.2 1.4	鮭・ヨーグルト 豆乳	パン粉・ごま油 じゃが芋	にんにく・キャベツ・胡瓜・人参・コーン・もやし のり・玉葱・わかめ・白菜
9	水	集金日	牛乳	麻婆豆腐 なめたけ和え バナナ 味噌汁	五平餅	未 以 416 488	12.8 14.3	7.3 7.3	124 100	1.2 1.5	豚肉・豆腐	片栗粉 ごま油	玉葱・人参・エリンギ・生姜・にんにく・ほうれん草 キャベツ・なめたけ・にら・エノキ・もやし・バナナ
10	木	身体測定	牛乳	いりどり 栄養納豆 大根塩昆布和え 味噌汁	フルーツボンチ 煎餅	未 以 484 536	19.7 21.2	9.6 8.1	213 159	1.2 1.3	鶏肉・納豆 豚肉	ごま油・麩	人参・レンコン・ごぼう・椎茸・グリーンピース 玉葱・大根・塩昆布・しめじ・小松菜
11	金		牛乳	ハヤシライス ポテトサラダ りんご 牛乳	麩のラスク	未 以 537 638	13.4 15.1	22.2 25.9	160 145	1.8 2.3	豚肉・ハム 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ	玉葱・グリーンピース・マッシュルーム・にんにく 人参・胡瓜・りんご
12	土		煎餅	菓子パン バナナ ジュース	煎餅	未 以 484 529	11.1 12.6	13.9 17.2	159 134	0.9 1		パン	バナナ・ジュース
13	日												
14	月		牛乳	鶏のマーマレード焼き フレンチサラダ グレープフルーツ 味噌汁	さつま芋蒸しパン 牛乳	未 以 466 550	18.4 21.4	17.1 19.5	183 174	1 1.2	鶏肉・豆腐	マヨネーズ ごま・里芋	にんにく・マーマレード・コーン・人参・ブロッコリー チンゲンサイ・グレープフルーツ
15	火	避難訓練	牛乳	けんちん煮 ツナサラダ バナナ 味噌汁	わかめおにぎり	未 以 402 470	15.5 17.7	8.5 8.7	171 159	1.4 1.7	豚肉・ツナ 厚揚げ	里芋	大根・人参・ごぼう・キャベツ・胡瓜・コーン 白菜・ナメコ・玉葱・バナナ
16	水		牛乳	ソースカツ 春雨サラダ みかん 豆乳味噌汁	ピザトースト	未 以 434 510	19.4 22.6	10.5 11.2	182 172	2.2 2.6	豚肉・ハム 豆乳	小麦粉・パン粉 春雨・ごま・ごま油	胡瓜・人参・キャベツ・しめじ・みかん
17	木		牛乳	タラのカレーマヨ焼き 刻み昆布煮 金時豆 味噌汁	フルーツゼリー 源氏パイ	未 以 440 518	16 18.4	9.5 10	288 306	1.1 1.4	タラ・さつま揚げ 金時豆	マヨネーズ 麩	玉葱・コーン・パセリ・昆布・人参・いんげん ごぼう・ほうれん草
18	金	クリスマス会 完全給食	牛乳	トマトツナパスタ 唐揚げ 皇ポテト カラフルサラダ ひとくちゼリー コーンスープ	クリスマスケーキ	未 以 685 824	17.4 20.1	37.8 45.4	141 121	3.1 3.9	ツナ・卵 鶏肉・牛乳	スパゲティ 片栗粉・ポテト	トマト・玉葱・人参・しめじ・にんにく・生姜 ブロッコリー・コーン・ゼリー
19	土		煎餅	菓子パン バナナ ジュース	煎餅	未 以 470 512	9.9 11	11 13.5	148 120	0.8 0.8		パン	バナナ・ジュース
20	日												
21	月		牛乳	ポークピカタ 花野菜サラダ オレンジ 豆乳味噌汁	コーンフレークミルク	未 以 480 567	18.8 21.8	14.8 16.6	512 585	1.4 1.7	豚肉・卵 豆乳	小麦粉	ブロッコリー・カリフラワー・胡瓜・コーン・小松菜 かぼちゃ・玉葱・オレンジ
22	火	おもちゃつき	牛乳	さんまの梅煮 ナムル みかん 味噌汁	やきそばパン	未 以 551 656	23.6 27.9	16.1 18.2	153 136	1.8 2.2	さんま・厚揚げ	片栗粉・ごま油	梅干し・生姜・もやし・人参・コーン・胡瓜・玉葱 みかん
23	水		牛乳	肉豆腐 わかめサラダ グレープフルーツ 味噌汁	プリン ルヴァン	未 以 460 542	17.7 20.5	13.9 15.5	162 147	1.3 1.5	豚肉・豆腐 油揚げ	白滝・さつま芋	小松菜・玉葱・キャベツ・人参・コーン・わかめ エノキ・グレープフルーツ
24	木		牛乳	チキンカレー れんこんサラダ りんご 牛乳	ジャムサンド	未 以 593 709	15.2 17.3	15.3 17.2	188 180	2.4 3	鶏肉・ツナ 牛乳	じゃが芋	人参・玉葱・にんにく・レンコン・ブロッコリー りんご
25	金		牛乳	野菜肉みそ コールスロー チーズポテト 味噌汁	フルーチェ 豆乳ウエハース	未 以 435 511	15.7 18	14.7 16.5	346 377	1.1 1.3	豚肉・チーズ	片栗粉・ごま油 じゃが芋	玉葱・人参・筍・ピーマン・キャベツ・胡瓜・コーン 白菜・チンゲンサイ
26	土		煎餅	菓子パン バナナ ジュース	煎餅	未 以 484 529	10.7 12	14 17.3	148 121	0.6 0.6		パン	バナナ・ジュース
27	日												
28	月	御用納め	牛乳	冬野菜シチュー フライドポテト パスタサラダ みかん	アンパンマン煎餅	未 以 488 577	11.8 13.1	14.5 16.3	168 155	2 2.4	鶏肉・牛乳 ハム	ポテト スパゲティ	玉葱・人参・かぶ・コーン・白菜・青のり・胡瓜 みかん
29	火	年末年始休暇											
30	水												
31	木												

\*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

# 12月予定献立表

令和2年度

末広保育園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	火		おかゆ	味噌汁 煮魚 グレープフルーツ	たら	121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	じゃが芋・人参・玉葱・小松菜・グレープフルーツ
2	水		おかゆ	味噌汁 大根のそぼろ煮	ささみ	121	2.2	0.1	0.1	ウエハース	さつまいも・白菜・大根・人参
3	木		おかゆ	味噌汁 豆腐のふわふわ煮 バナナ	豆腐	123	2.2	0.1	0.1	おかゆ	ブロッコリー・玉葱・人参・かぶ・バナナ
4	金		おかゆ	味噌汁 かぼちゃの煮物 みかん	ささみ	122	2.1	0.1	0.1	バナナ	人参・胡瓜・玉葱・かぼちゃ・みかん
5	土		パンがゆ	バナナ ジュース		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
6	日										
7	月		おかゆ	味噌汁 さつまいも煮 オレンジ	ささみ	121	2.1	0.1	0.1	ウエハース	大根・玉葱・さつまいも・ブロッコリー・オレンジ
8	火		おかゆ	味噌汁 白菜のくたくた煮	たら	122	2	0.1	0.1	ビスケット	白菜・人参・キャベツ・じゃが芋
9	水	集金日	おかゆ	味噌汁 豆腐のポパイ煮 バナナ	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ	人参・キャベツ・ほうれん草・玉葱・バナナ
10	木	身体測定	おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆	納豆	123	2.1	0.1	0.1	バナナ	小松菜・玉葱・人参・大根
11	金		おかゆ	味噌汁 鶏じゃが りんご	ささみ	122	2.3	0.1	0.1	麩のきなこ煮	玉葱・胡瓜・じゃが芋・人参・りんご
12	土		パンがゆ	バナナ ジュース		120	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
13	日										
14	月		おかゆ	味噌汁 里芋のほっこり煮 グレープフルーツ	豆腐	120	2.1	0.1	0.1	さつまいも煮	人参・チンゲン菜・里芋・ブロッコリー・グレープフルーツ
15	火	避難訓練	おかゆ	味噌汁 玉葱の煮浸し バナナ	ささみ	122	2.1	0.1	0.1	おかゆ	白菜・大根・玉葱・人参・バナナ
16	水		おかゆ	味噌汁 豆腐と野菜の煮物 みかん	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	食パン	キャベツ・人参・カリフラワー・胡瓜・みかん
17	木		おかゆ	味噌汁 麩のトロトロ煮 	たら	121	2.1	0.1	0.1	ウエハース	ほうれん草・玉葱・麩・人参
18	金	クリスマス会 完全給食	おかゆ	味噌汁 チキンのトマト煮 	ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ビスケット	人参・ブロッコリー・トマト・玉葱
19	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
20	日										
21	月		おかゆ	味噌汁 花野菜煮 オレンジ	豆腐	121	2	0.1	0.1	ハイハイ	かぼちゃ・玉葱・ブロッコリー・カリフラワー・オレンジ
22	火	おもちつき	おかゆ	味噌汁 煮魚 みかん	たら	122	2.3	0.1	0.1	ウエハース	胡瓜・人参・玉葱・小松菜・みかん
23	水		おかゆ	味噌汁 キャベツのやわらか煮 グレープフルーツ	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	ビスケット	さつまいも・人参・キャベツ・玉葱・グレープフルーツ
24	木		おかゆ	味噌汁 じゃが芋煮 りんご	たら	123	2.2	0.1	0.1	食パン	ブロッコリー・玉葱・じゃが芋・人参・りんご
25	金		おかゆ	味噌汁 人参の旨煮	ささみ	122	2.1	0.1	0.1	ウエハース	チンゲン菜・キャベツ・人参・白菜
26	土		パンがゆ	バナナ ジュース		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
27	日										
28	月	御用納め	おかゆ	味噌汁 かぶの煮物 みかん	ささみ	122	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	白菜・人参・かぶ・玉葱・みかん
29	火	年末年始休暇									
30	水										
31	木										



\*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

