

令和2年 12月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日	曜日	献立名	昼食 材料			エネルギー	おやつ
			血や骨になる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
1	火	ごはん さばの西京焼き かぼちゃのそぼろあん えのき和え ※すまし汁 麦茶	さば みそ 鶏肉 はんぺん (卵→豆腐) わかめ	米 砂糖 片栗粉	かぼちゃ グリンピース チンゲン菜 コーン にんじん えのき	363kcal	※メロンパン (卵・乳→米粉ケーキ)
2	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ※おかか和え オレンジ ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 かつお節 カニカマ (卵→除去) 牛乳 (乳→麦茶)	米 砂糖 油	生姜 玉ねぎ ビーマン にんじん 大根 おくら コーン オレンジ	417kcal	※りんごのカップケーキ (乳→わかめおぎり)
3	木	※ホットドック ※さつまいもサラダ ナゲット ※バナナ (バナナ→りんご) ※牛乳 (乳→麦茶)	ウインナ (卵・乳→除去ウインナ) ハム (卵・乳→除去) 鶏肉 生乳 (乳→麦茶)	コッパン 小麦粉 油 (卵・乳→除去ロール) マヨネーズ (卵→除去マヨ)	さつまいも きゅうり 玉ねぎ バナナ (バナナ→りんご)	414kcal	きつねおにぎり
4	金	ハヤシライス 切干大根とツナのサラダ スウィーティー 麦茶	豚肉 ツナ	米 マーガリン 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム にんじん 切干大根 きゅうり もやし スウィーティー	372kcal	たい焼き
7	月	ごはん アジフライ ※タルタルソース (卵→中濃ソース) さつま揚げのさつと煮 蜜さつま みそ汁 麦茶	アジ 卵 (卵→不使用) さつま揚げ 木綿豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつまいも 黒蜜 マヨネーズ (卵→不使用)	玉ねぎ ちつきょう パセリ 小松菜 にんじん しめじ なめこ ねぎ	394kcal	※フルーチェ (いちご) (乳→さつまいもりんご煮)
8	火	ごはん ジャー جان豆腐 海藻サラダ オレンジ 麦茶	豚肉 生揚げ みそ わかめ 赤とさか ちくわ	米 砂糖 油 片栗粉 春雨 ごま ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんじん 生姜 いんげん きゅうり コーン トマト オレンジ	347kcal	※チーズ蒸しパン (乳→おかかおにぎり)
9	水	ごはん 鶏肉のさつぱり焼き ※アスパラソテー みかん缶 わんたんスープ 麦茶	鶏肉 ベーコン (卵・乳→除去ウインナ)	米 砂糖 油 わんたん ごま油	生姜 アスパラ にんじん コーン みかん缶 玉ねぎ にら	350kcal	ゆかりおにぎり
10	木	ごはん 魚の野菜あんかけ ※ドレッシング和え さつまいもレーズン煮 麦茶	鮭 わかめ かまぼこ	米 砂糖 片栗粉 ごまドレ (卵→和風ドレ) ごま さつまいも	もやし にんじん あさつき ブロッコリー 干しぶどう	346kcal	※ロールケーキ (卵・乳→ゼリー、せんべい)
11	金	ナポリタン ※ほうれん草サラダ オレンジ ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 牛乳 (乳→麦茶) ハム (卵・乳→除去ウインナ)	スパゲティ マヨネーズ (卵→除去マヨ) 砂糖	玉ねぎ ビーマン トマト缶 にんにく ほうれん草 コーン オレンジ	371kcal	※かぼちゃパン (卵・乳→ジャムサンド)
14	月	※二色丼 (卵→鶏そぼろ丼) ※れんこんサラダ ※ジャーマンポテト ※牛乳 (乳→麦茶)	鶏肉 卵 (卵→除去) ツナ 牛乳 (乳→麦茶) ベーコン (卵・乳→除去ウインナ)	米 砂糖 油 マヨネーズ (卵→除去マヨ) じゃがいも バター (乳→マーガリン)	生姜 絹さや れんこん ブロッコリー 玉ねぎ パセリ	461kcal	※メープルパンケーキ (卵・乳→米粉ケーキ)
15	火	ごはん 豆腐バーグきのこソース 小松菜と干しエビの炒め物 みかん みそ汁 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 干しエビ 油揚げ みそ	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しいたけ えのき にんじん コーン 小松菜 もやし みかん 玉ねぎ 白菜 絹さや	354kcal	昆布おにぎり
16	水	ごはん 焼肉 ※シルバーサラダ スウィーティー ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 わかめ 赤とさか ハム (卵・乳→除去) ※牛乳 (乳→麦茶)	米 油 春雨 マヨネーズ (卵→除去マヨ)	玉ねぎ しめじ にんじん ピーマン パプリカ きゅうり スウィーティー	470kcal	※ヨーグルトカップケーキ (卵・乳→きなこおにぎり)
17	木	ごはん さばの塩焼き 大根おろし 五目きんぴら ※ピーナツ和え (ピーナツ→おかか和え) 麦茶	さば 鶏肉 さつま揚げ かまぼこ	米 砂糖 ごま ピーナツ (ピーナツ→かつお節)	大根 あさつき ごぼう にんじん いんげん ブロッコリー コーン	351kcal	ピラフ
18	金	けんちんうどん ※れんこん挟み揚げ (卵→かき揚げ) キャベツのサラダ うずら豆 麦茶	豚肉 木綿豆腐 油揚げ 卵 (卵→不使用) 鶏肉 しらす干し うずら豆	うどん 里芋 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油	大根 にんじん ねぎ れんこん しいたけ キャベツ 小松菜	387kcal	みかん寒天
21	月	ごはん ほうれん草のきんぴら ※ほうれん草ソテー ※ヨーグルト和え (乳→果物缶) 麦茶	豚肉 ヨーグルト (乳→除去) ベーコン (卵・乳→除去ウインナ)	米 マーガリン 小麦粉 砂糖	コーン 玉ねぎ パセリ ほうれん草 玉ねぎ みかん缶 バイン缶 もも缶	367kcal	焼きおにぎり
22	火	～誕生会～ 赤飯 ※ヒレカツ (卵→エビフライ) 鶏肉と大根の煮物 ※ごま和え クリスマスゼリー 麦茶	ささげ 豚肉 卵 (卵→不使用) 鶏肉 カニカマ (卵→除去)	米 もち米 ごま 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ゼリー	大根 にんじん しいたけ 絹さや ブロッコリー コーン	377kcal	※マドレーヌ (卵・乳→米粉ケーキ)
23	水	ごはん 魚の塩焼き 春雨カレー炒め オレンジ みそ汁 麦茶	ホッケ 鶏 豚肉 高野豆腐 みそ	米 油 春雨	キャベツ ビーマン パプリカ にんじん オレンジ 玉ねぎ 小松菜	358kcal	※どら焼き (卵→たい焼き)
24	木	※食パン (乳→除去ロール) ジャム ※マカロニのクリーム煮 ※カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 (乳→麦茶)	鶏肉 牛乳 (乳→除去、麦茶) 卵 (卵→除去) 牛乳 (乳→麦茶)	食パン (乳→除去ロール) ジャム マカロニ マーガリン マヨネーズ (卵→除去マヨ)	玉ねぎ にんじん しめじ コーン グリンピース ねぎ カリフラワー ブロッコリー おくら しいたけ	361kcal	焼きそば
25	金	ごはん ※松風焼き (卵→鶏肉みそ焼き) 小松菜しらす炒め バナナ 和風スープ 麦茶	鶏肉 絹豆腐 卵 (卵→不使用) みそ しらす干し わかめ	米 砂糖 ごま 油 ごま油 じゃがいも	ねぎ 小松菜 コーン バナナ 玉ねぎ	368kcal	※卵サンド (卵・乳→ジャムサンド)
28	月	ごはん ※たまごふりかけ (卵・乳→わかめ) 肉みそ豆腐 塩昆布和え みかん ※牛乳 (乳→麦茶)	卵 (卵→わかめ) のり 木綿豆腐 みそ 昆布 豚肉 牛乳 (乳→麦茶)	米 ごま 片栗粉 油 ごま油	生姜 にら ほうれん草 にんじん コーン みかん	423kcal	黒糖まんじゅう せんべい

<昼食 平均栄養量>

エネルギー	382kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	11.0g
塩分	1.4g

※仕入れの都合により献立の内容が変更になることがあります。

※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせください。

※ () 表示はアレルギー食対応です。

※おやつには麦茶がつきます。

※3才未満児は数値の80%の栄養量になります。