



12月献立表



令和2年

誓和保育園

日曜	献立名			あか	きいろ	みどり
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 火	りんご 麦茶	ご飯 ぎせい豆腐 小松菜ともしの炒め物 バイナップル 麦茶	ゼリーボンチ 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 鶏卵	米 砂糖 油	りんご 人参 万能ねぎ 干しいたけ 昆布 小松菜 もやし バイナップル オレンジジュース アガー パイナップル 黄桃缶
2 水	りんご 麦茶	ご飯 焼き風煮 キャベツのゆかり和え パナナ 麦茶	ホットケーキ ヨーグルト 麦茶	豚肉 焼き豆腐 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 無塩バター	りんご 白菜 しらたき えのき茸 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ゆかり パナナ
3 木	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉の甘酢あん ほうれん草ナムル チーズ 麦茶	ツナおにぎり リンゴジュース	鶏肉 チーズ ツナ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	りんご 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 もやし 焼きのり りんごジュース
4 金	りんご 麦茶	ご飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのマヨ和え オレンジ 麦茶	シュガーラスク ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 油 ノンエッグマヨネーズ 食パン 無塩バター グラニュー糖 砂糖	りんご 玉ねぎ しょうが グリーンピース ブロッコリー 人参 キャベツ オレンジ
5 土		あんかけ焼きそば 春雨の甘酢和え チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 せんべい	白菜 もやし チンゲン菜 人参 グリーンピース オレンジ
7 月	りんご 麦茶	[大雪] 小松菜と塩昆布の混ぜご飯 たちの西京焼き あでん風煮物 みかん 麦茶	バウムクーヘン ヨーグルト 麦茶	まだら 味噌 焼き竹輪 ヨーグルト	米 砂糖 バウムクーヘン	りんご 小松菜 塩昆布 大根 人参 昆布 みかん
8 火	バナナ 麦茶	ご飯 クリームシチュー コールスローサラダ りんご 麦茶	りんごゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 薄力粉 無塩バター キャノーラ油 砂糖	バナナ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご りんごジュース アガー
9 水	りんご 麦茶	雑穀ご飯 チキンカレー 白菜の人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	マドレーヌ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	りんご 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 大根 パナナ
10 木	りんご 麦茶	チャーハン わかめスープ 白菜の中華和え チーズ 麦茶	フライドポテト リンゴジュース	鶏卵 豚肉 チーズ	米 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 キャノーラ油	りんご 玉ねぎ ビーマン わかめ 長ねぎ 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 人参 パセリ りんごジュース
11 金	りんご 麦茶	ご飯 ピザ風ミートローフ レーズンサラダ オレンジ 麦茶	莓ジャムサンド ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 チーズ ヨーグルト	米 パン粉 油 砂糖 食パン いちごジャム	りんご 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり 人参 レーズン オレンジ
12 土		ちゃんぽん風うどん 切干大根のサラダ チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 ロースハム チーズ	うどん ごま油 油 砂糖 せんべい	白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 昆布 干しいたけ 切干大根 きゅうり バナナ
14 月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツと海藻の和え物 りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 油 ごま油 ごま せんべい	バナナ キャベツ わかめ 人参 りんご
15 火	りんご 麦茶	ご飯 あじフライ 白菜とりんごのフレンチサラダ パイナップル 麦茶	オレンジゼリー 麦茶	あじ	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	りんご 青のり 白菜 きゅうり パイナップル オレンジジュース アガー
16 水	りんご 麦茶	ご飯 すき焼き風煮 キャベツのゆかり和え パナナ 麦茶	パウダーケーキ ヨーグルト 麦茶	豚肉 焼き豆腐 鶏卵 ヨーグルト	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 無塩バター	りんご 白菜 しらたき えのき茸 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ゆかり パナナ
17 木	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉の甘酢あん ほうれん草ナムル チーズ 麦茶	スイートパンキン リンゴジュース	鶏肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 無塩バター	りんご 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 もやし 南瓜 りんごジュース
18 金	りんご 麦茶	ご飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのマヨ和え オレンジ 麦茶	小豆蒸しパン ヨーグルト 麦茶	豚肉 小豆 ヨーグルト	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	りんご 玉ねぎ しょうが グリーンピース ブロッコリー 人参 キャベツ オレンジ
19 土		あんかけ焼きそば 春雨の甘酢和え チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 せんべい	白菜 もやし チンゲン菜 人参 グリーンピース オレンジ
21 月	りんご 麦茶	[冬至] かばちご飯 さばのみりん焼き 冬野菜のごま味噌和え みかん 麦茶	ビスケット ヨーグルト 麦茶	さば 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 ごま ビスケット	りんご 南瓜 しょうが 大根 小松菜 ごぼう 人参 みかん
22 火	りんご 麦茶	お野菜パン クリームシチュー コールスローサラダ バイナップル 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	鶏肉 牛乳	野菜パン じゃが芋 薄力粉 無塩バター キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり パイナップル 黄桃缶 アガー
23 水	りんご 麦茶	雑穀ご飯 チキンカレー 白菜の人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	キューブクッキー ヨーグルト 麦茶	鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 油 薄力粉 片栗粉 無塩バター 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 大根 パナナ
24 木	りんご 麦茶	焼きそば わかめスープ 白菜の中華和え チーズ 麦茶	マカロニきな粉 リンゴジュース	豚肉 かつお節 チーズ きな粉	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 マカロニ	りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり わかめ 長ねぎ 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 りんごジュース
25 金	りんご 麦茶	クリスマス献立 キャロットライス 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ オレンジ 麦茶	フルーツライフル(長 野) ヨーグルト 麦茶	鶏肉 鶏卵 牛乳 クリーム ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	りんご 人参 パセリ しょうが 白菜 ブロッコリー コーン オレンジ パナナ 黄桃缶 パイナップル
26 土		ちゃんぽん風うどん 切干大根のサラダ チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 ロースハム チーズ	うどん ごま油 油 砂糖 せんべい	白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 昆布 干しいたけ 切干大根 きゅうり バナナ
28 月	りんご 麦茶	ご飯 ミートローフ レーズンサラダ りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト	米 パン粉 油 砂糖 せんべい	りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 レーズン

今月の平均給与栄養量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	475	17.8	13.2	225	1.5
児 平均量	481	18.6	13.3	225	1.5