

2020年12月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 火	ごはん きょうざ 春雨サラダ たたきごぼう おふのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/きょうざの皮 とり肉 はくさい ねぎ たら ニク しょうが しょうゆ 食塩 ごま油 なたね油/はるさめ キャベツ きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 白ごま 三温糖/ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ/麩 たまねぎ もやし みそ こまつな/スパゲティ たまねぎ ピーマン しめじ ツナ ホールトマト ケチャップ 塩 なたね油 粉チーズ/干しぶどう/りんご/麦茶	ナポリタン レーズン くだもの 麦茶	焼きおにぎり くだもの 麦茶
02 16 水	ごはん ぶり煮魚 もやし和え 若布と人参炒め そめんとすまし汁	白米 胚芽米 小麦 あわもち きび/ぶり (2歳幼児) かじき (0.1歳) しょうが しょうゆ 本みりん 酒 三温糖/もやし きゅうり 黄ピーマン しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/にんじん ねぎ わかめ しょうゆ なたね油 ごま油/とり肉 干しとうもろ ねぎ えのきたけ しょうゆ 塩 こまつな/みかん/牛乳/じゃがいも パター塩/チーズ	じゃが芋バター チーズ くだもの 牛乳	すいとん くだもの 麦茶
03 17 木	ピピンパ カリフラワーマリネ 石狩汁	胚芽米 ぶた肉 しょうが ニンニク しょうゆ 酒 三温糖 なたね油 ごま油 塩 ほうれんそう しょうゆ もやし にんじん みそ しょうゆ 三温糖 白ごま ほしのり/カリフラワー フロコリー なたね油 りんご酢 塩 カレー粉/鮭 だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく みそ/ヨーグルト/ロールパン なたね油 きなこ 三温糖/バナナ	ヨーグルト 揚げパン くだもの	わかめおにぎり くだもの 麦茶
04 18 金	丸パン 鮭とポテトのグラタン 大根サラダ 白菜と豆腐のスープ	丸パン/じゃがいも 鮭 酒 塩 しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう 塩 なたね油 牛乳 小麦粉 パター 粉チーズ パン粉/だいこん はつかだいこん きゅうり ひじき しょうゆ なたね油 りんご酢 塩/はくさい 豆腐 たまねぎ にんじん 塩 洋風スープ 片栗粉/白米 みそ 本みりん 三温糖 白ごま なたね油/マカロニ なたね油 塩 カレー粉/りんご/麦茶	ごへいもち 揚げマカロニ くだもの 麦茶	焼き芋 くだもの 麦茶
05 19 土	ごはん 豚肉のロール煮 白菜のサラダ 切干大根のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 じゃがいも にんじん いんげん 三温糖 しょうゆ 本みりん/はくさい きゅうり にんじん なたね油 りんご酢 塩/切り干しだいこん たまねぎ えのきたけ 油あげ みそ こまつな/食パン パター 粉チーズ/ポップコーン なたね油 塩/みかん/牛乳	チーズラスク ポップコーン くだもの 牛乳	ミレービスケット くだもの 麦茶
07 21 月	菜飯ごはん おだまき蒸し ほうれん草しらす和え れんこん揚げ さつま芋のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 菜飯/ゆでうどん 卵 だし汁 塩 本みりん しょうゆ とり肉 たけのこ にんじん 干しいたけ/ほうれんそう にんじん しらす干し しょうゆ/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 あおのり/さつまいも だいこん ねぎ みそ/胚芽米 酒 塩 ツナ ホールコーン 焼のり/干しえび (いりこ0.1歳) りんご 麦茶	ツナコーンおにぎり あみえび くだもの 麦茶	フライドポテト くだもの 麦茶
08 22 火	黒米ごはん 揚げかれないおろしあん ごまじゃこあえ 二ツ納豆和え じゃが芋なめこみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/かれない 酒 片栗粉 なたね油 だいこん しょうゆ りんご酢 三温糖 こんぶ/キャベツ こまつな にんじん しらす干し しょうゆ りんご酢 ごま油 白ごま 三温糖/なっとう たら しょうゆ あおのり/じゃがいも たまねぎ なめこ みそ/せんべい/チーズ/みかん/牛乳	せんべい チーズ くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
09 23 水	ごはん 厚揚げ野菜ごまみそ煮 ブロッコリーサラダ きゃべつみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ さともい ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ みそ 本みりん しょうゆ しょうが なたね油 白ごま 片栗粉/ブロッコリー きゅうり りんご酢 塩 なたね油/しめじ たまねぎ キャベツ みそ/さつまいも なたね油 三温糖 黒いりごま/にほし水 あめ しょうゆ 白ごま/かき/牛乳	大学芋 田作り風いりこ くだもの 牛乳	カルシウムラスク くだもの 麦茶
11 25 金	ごはん かじきの梅みそ焼き かぶの中華和え ひじきと大豆の煮物のっぺい汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 酒 塩 うめぼし みそ 本みりん なたね油/かぶ かぶ葉 はつかだいこん しょうゆ りんご酢 ごま油 三温糖/だいす ひじき にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/さともい だいこん ねぎ ごぼう にんじん 油あげ 干しいたけ こんぶ しょうゆ 塩 片栗粉/食パン パター いちごジャム/干しぶどう/りんご/牛乳	ジャムサンド レーズン くだもの 牛乳	せんべい くだもの 麦茶
12 26 土	味噌煮込みうどん 豆腐ステーキあんかけ きゅうりわかめサラダ くだもの	干しうどん ぶた肉 ねぎ にんじん えのきたけ なたね油 みそ しょうゆ だし汁/豆腐 塩 片栗粉 なたね油 ほどて貝柱 しょうゆ 三温糖 酒 だし汁 片栗粉 チンゲンサイ/きゅうり わかめ ツナ りんご酢 なたね油 しょうゆ/バナナ/精白米 ぶりかけ /ビスケット/みかん/麦茶	ぶりかけおにぎり ビスケット くだもの 麦茶	醤油せんべい くだもの 麦茶
14 28 月	ごはん ひりゅうす 三色塩ナムル 里芋の煮物 かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 豆腐 しょうが にんじん ひじき なたね油 しょうゆ 三温糖 片栗粉 なたね油/もやし こまつな にんじん 塩 白ごま ごま油/さともい なたね油 しょうゆ 三温糖/かぶ ねぎ みそ かぶ葉/小麦粉 バター/バナナ 三温糖 豆乳 なたね油/にほし/かき/牛乳	バナナ蒸しパン いりこ かき 牛乳	クラッカー くだもの 麦茶
10 木	(セレクトメニュー) 中華おこわ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 二色変わり漬け 野菜スープ	胚芽米 もち米 ほどて貝柱 たけのこ にんじん 干しいたけ なたね油 しょうが しょうゆ 塩 本みりん 三温糖 洋風スープ ごま油/とり肉 しょうゆ 塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油/はるさめ もやし きゅうり ツナ しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 塩 しょうゆ 三温糖/にんじん たまねぎ キャベツ 塩 洋風スープ こんぶ ほうれんそう/ホットケーキ粉 豆乳 なたね油 生クリーム いちご/干しぶどう なし/麦茶	いちごパンケーキ レーズン くだもの 麦茶	ボンセン くだもの 麦茶
24 木	(クリスマス会食) クロワッサン わかめごはん タンドリーチキン かれないフライ クリームパスタ フレンチサラダ ブロッコリーサラダ ミニトマト 根菜スープ	クロワッサン/精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/とり肉 しょうが ニンニク 酒 塩 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 なたね油/かれない 塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 クリームコーン ホールコーン ノンエッグマヨネーズ ヨーグルト/スパゲティ オリーブ油 たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム しめじ エリンギ 粉チーズ 生クリーム 牛乳 塩 洋風スープ/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 塩 コーン/ブロッコリー なたね油 りんご酢 塩/ミニトマト/かぶ れんこん にんじん ごぼう こんぶ しょうゆ 塩 洋風スープ 片栗粉/小麦粉 キャロブ/バター/豆腐 砂糖 なたね油 りんごジュース 生クリーム/いちご/麦茶	豆腐ブラウニー くだもの 麦茶	ボンセン くだもの 麦茶

今月のくだものは、洋ナシ、みかん、かき、りんご、バナナ、いちごなどを使用します。

12月の平均栄養量（幼児）

エネルギー569Kcal
たんぱく質19.9g 脂質18.8g
食塩1.8g