

# 2020年 12月の献立

<平均栄養量>

羽村たつの子保育園

3歳以上児 熱量:659cal 蛋白質:24.6g 脂質:18.3g 食塩:2.1g

3歳未満児 熱量:490kcal 蛋白質:17.9g 脂質:12.7g 食塩:1.5g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 14 28	ごはん	けんちん汁	焼き魚	彩ひじき炒め	ガーリックトースト	
	五分米	豆腐、人参、大根、しめじ 里芋、ごぼう、ねぎ 油、塩、正	ししゃも、油 0歳は別の魚	干ひじき、無添加ベーコン、人参 青大豆、コーン、砂、塩、正、油	食パン、にんにく、パセリ オリーブオイル、塩	
火 1 15	酵母パン	コーンスープ	鶏のから揚げ香味ソース	豆乳かぼちゃサラダ	白ごまおにぎり	
	食パン	コーン、コーンクリーム 玉葱、パセリ 塩、油	鶏肉、長ねぎ にんにく、生姜、酒 正、片、揚げ油	かぼちゃ、人参、ブロッコリー 豆乳、酢、塩、油	白米、ちりめん 白ごま、酒、塩、正	
水 2 16	もち麦ごはん	吸い物	麻婆豆腐	磯辺しらす和え	りんごパイ	16日誕生会 ケーキ みかん
	五分米 もち麦	しめじ、人参 えのき、みつ葉 塩、正、だし	豆腐、豚挽き肉 人参、ピーマン、長ねぎ 味噌、砂、酒、正、油	キャベツ、人参、小松菜 しらす、海苔、正	りんご、春巻きの皮、バター レモン汁、砂、小麦粉、揚げ油	小麦粉、バター、牛乳 スキムミルク、砂、BP
木 3 17	鮭と白菜のクリームパスタ	オニオンスープ	わかめサラダ	黒米小豆おこわ		17日 年長夕食作り
	スパゲッティ、鮭、玉葱 白菜、パセリ、スキムミルク 牛乳、小麦粉、バター、塩、油	玉葱、しめじ 自家製クルトン 塩、正、油	わかめ、人参、もやし ほうれん草、ごま油、正	五分米、もち米、黒米 小豆、塩		
金 4 18	4日 ごはん	味噌汁	もち米ミートローフ	白和え	酵母パン	
	五分米	切干大根、人参 ねぎ	豚挽き肉、鶏レバー、玉葱 もち米、パン粉	豆腐、小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、砂、味噌、正	三つ編みパン	
	18日 納豆ごはん	味噌、だし	塩、正、片、油	ふろふき大根煮・S	みかん	
土 5 19	肉うどん		和え物	ゆかりおにぎり		
	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ わかめ、塩、正、だし		キャベツ、人参 正	五分米、ゆかり		
月 7 21	茶飯	吸い物	さわらの味噌焼き	切干大根煮	クッキー	
	もち米、五分米 青海苔 酒、塩、正	高野豆腐、人参 あさつき 塩、正、だし	鯖 酒、味噌、みりん	切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油	小麦粉、バター スキムミルク、砂、牛乳	
火 8 22	酵母パン	ミネストローネ	マカロニグラタン	コールスローサラダ	きなこおはぎ	
	食パン	じゃが芋、玉葱 キャベツ、人参 ケチャップ、塩、油	マカロニ、鶏肉、玉葱、パセリ チーズ、牛乳、スキムミルク、バター 小麦粉、パン粉、塩、油	キャベツ、胡瓜、人参 コーン、甘酢、正、油	五分米、もち米 きなこ、砂、塩	
水 9 23	菜飯	味噌汁	魚のフライ	中華ビーンズ	シュガートースト	
	五分米、大根菜 ちりめん、削り節 油、塩、正、みりん	白菜、人参 油揚げ、ほうれん草 味噌、だし	ムキカレイ 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	豚肉、大豆、玉葱、チンゲン菜 人参、にんにく、正、ごま油	食パン、砂 バター、塩	
木 10 24	酵母パン	わかめスープ	手羽元の香り焼き	クリスマスサラダ	10日 炒り海苔おにぎり	24日クリスマス会 フルーツパフェ
	レーズンボール	わかめ、長ねぎ 人参、えのき、もやし 塩、正、油	鶏スティック にんにく、酒、正 油、レモン汁	じゃが芋、ブロッコリー、人参 コーン、ヨーグルト、油、塩	五分米、海苔、削り節 みりん、正、油	小麦粉、バター、牛乳、砂 BP、生クリーム、イチゴ、リンゴ
金 11 25	ドライカレー	だいにんスープ	ちりめんおかか和え	11日スイートポテト	25日 焼き芋	
	五分米、豚挽き肉、鶏レバー、玉葱、人参 ピーマン、椎茸、にんにく、カレー粉 ケチャップ、塩、油	鶏ごま肉、大根、玉葱 人参、水菜 塩、正、油	ほうれん草、小松菜 人参、削り節、ちりめん、正	さつまいも、スキムミルク 牛乳、砂、バター		
土 12 26	鶏塩うどん		和え物	わかめおにぎり		
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし		キャベツ、人参 正	五分米、わかめ 塩		

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは、煮干しと季節により、ブルー・黒砂糖・リンゴを使用する予定です。(乳児は、リンゴ以外の日+イモ類・ブルー・パンのいずれかが付きます)

Sは野菜スティックです(人参、大根、ごぼう、胡瓜、セロリ、キャベツ等 季節によって使用しない食材もあります)