

12月 献立表

2020年



日付	献立名	材料名	〔〇10時のおやつ〕 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 火	カレーライス マカロニサラダ りんご	牛乳、/米、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、/マカロニ、ツナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/りんご、/牛乳、/さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	595(528) 16.3(15.5) 19.3(18.3) 4.3(3.4)
2 水	食パン スパニッシュオムレツ ブロッコリーとベーコンのサラダ コンソメスープ	牛乳、/パン、/卵、ウインナー、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、食塩、牛乳、ケチャップ、サラダ油、/ブロッコリー、ベーコン、サラダ油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コンソメ、食塩、/牛乳、/米、鶏肉、玉ねぎ、とうもろこし、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、パセリ、カレー粉、	◎ 牛乳 牛乳 チキンピラフ	580(475) 23.2(19.6) 25.3(22.5) 4.2(3.0)
3 木	スパゲティミートソース ほうれん草とツナのサラダ ポトフ	牛乳、/スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム、サラダ油、トマト、ケチャップ、ソース、みそ、コンソメ、/ほうれん草、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、/鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、いんげん、水、コンソメ、食塩、/牛乳、/白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎ 牛乳 牛乳 みたらし団子	624(553) 29.5(26.2) 19.2(18.4) 5.6(4.4)
4 金	ご飯 肉団子の甘酢がけ 三色ナムル みそ汁(豆腐・ねぎ)	牛乳、/米、/豚肉、玉ねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、ひじき、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、片栗粉、/チンゲン菜、もやし、にんじん、ごま油、中華だし、食塩、ごま、/豆腐、ねぎ、だし汁、みそ、/牛乳、/小麦粉、重曹、バター、砂糖、卵、	◎ 牛乳 牛乳 クッキー	586(520) 24.0(21.7) 23.6(21.8) 2.5(2.0)
5 土	マーボー春雨丼 キャベツの塩昆布和え 中華スープ	牛乳、/米、豚肉、春雨、にんじん、ねぎ、椎茸、ニンニク、みそ、みりん、酒、ごま油、片栗粉、/キャベツ、昆布、ごま油、/チンゲン菜、しめじ、水、中華だし、食塩、/麦茶、/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 マカロニきなこ	581(532) 24.3(22.7) 15.0(15.8) 4.2(3.4)
7 月	菜飯 鶏肉のバーベキューソース キャベツのおかか和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	牛乳、/米、菜飯、/鶏肉、ケチャップ、ソース、砂糖、/キャベツ、にんじん、かつお節、しょうゆ、/なめこ、ねぎ、だし汁、みそ、/オレンジジュース、/じゃがいも、サラダ油、食塩、青のり、	◎ 牛乳 オレンジジュース フライドポテト(のり塩)	472(431) 17.9(15.6) 8.9(10.5) 3.9(3.1)
8 火	けんちんうどん ブロッコリーときのこのサラダ みかん	牛乳、/うどん、豚肉、サラダ油、大根、にんじん、ねぎ、だし汁、みそ、みりん、/ブロッコリー、しめじ、えのき茸、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/みかん、/牛乳、/米、豚肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、中華だし、食塩、卵、	◎ 牛乳 牛乳 チャーハン	578(513) 22.2(20.3) 24.4(22.5) 4.9(3.8)
9 水	野菜あんかけ丼 切り干し大根の旨煮 みそ汁(白菜・玉ねぎ)	牛乳、/米、豚肉、小松菜、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/切干大根、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、/白菜、玉ねぎ、だし汁、みそ、/麦茶、/ヨーグルト、フルーツミックス	◎ 牛乳 麦茶 フルーツヨーグルト	400(384) 13.3(13.6) 13.7(14.7) 3.9(3.1)
10 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え みそ汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳、/米、/豚肉、玉ねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、/ほうれん草、もやし、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/じゃがいも、わかめ、だし汁、みそ、/麦茶、/焼きそば、ウインナー、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ソース、食塩、青のり、	◎ 牛乳 麦茶 ソース焼きそば	538(495) 16.6(16.4) 21.7(21.0) 4.4(3.4)
11 金	ご飯 白身魚フライ 春雨サラダ みそ汁(大根・ねぎ)	牛乳、/米、/白身魚、サラダ油、ソース、/春雨、きゅうり、にんじん、とうもろこし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/大根、ねぎ、だし汁、みそ、/牛乳、/ホットケーキ粉、卵、牛乳、チーズ、サラダ油、	◎ 牛乳 牛乳 チーズホットケーキ	610(542) 21.3(19.6) 17.9(17.4) 2.0(1.6)
12 土	鶏肉の塩焼き丼 小松菜とツナの和え物 みそ汁(キャベツ・麩)	牛乳、/米、鶏肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、のり、/小松菜、もやし、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢、/キャベツ、麩、だし汁、みそ、/麦茶、/桃ジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 ピーチゼリー	576(524) 23.0(21.6) 15.5(16.1) 3.5(2.7)
14 月	ご飯 豚だいこん バリバリサラダ すまし汁(わかめ・えのき)	牛乳、/米、/豚肉、大根、にんじん、こんにゃく、みそ、砂糖、しょうゆ、みりん、だし汁、サラダ油、/キャベツ、鶏肉、きゅうり、昆布、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワタンの皮、/わかめ、えのき茸、だし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、豆腐、砂糖、サラダ油、	◎ 牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	582(517) 22.6(20.5) 21.2(19.8) 4.2(3.3)
15 火	味噌ラーメン チンゲン菜のナムル オレンジ	牛乳、/中華めん、豚肉、もやし、キャベツ、にんじん、にら、ごま油、みそ、鶏ガラだし、中華だし、/チンゲン菜、とうもろこし、しょうゆ、砂糖、ごま油、/オレンジ、/麦茶、/米、鶏肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、/昆布、	◎ 牛乳 麦茶 鶏そばろおにぎり かみかみこんぶ	616(558) 22.4(21.1) 13.7(14.7) 5.2(4.1)
16 水	ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	牛乳、/米、/鮭、食塩、/ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、ほんだし、しょうゆ、砂糖、ごま油、/じゃがいも、ねぎ、だし汁、みそ、/麦茶、/もち米、水、上新粉、白玉粉、大根、大根の葉、にんじん、だし汁、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 お雑煮	509(467) 24.0(22.2) 5.3(8.0) 3.9(3.1)

12月献立表

2020年

日付	献立名	材料名	〔○10時のおやつ〕 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 木	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜のごま和え すまし汁(麩・えのき)	牛乳、/米、/豚肉、豆腐、しらたき、ねぎ、白菜、椎茸、しょうゆ、みりん、砂糖、/小松菜、にんじん、とうもろこし、ごま、しょうゆ、砂糖、/麩、えのき茸、だし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/りんごジュース、みかん、桃、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 フルーツゼリー	531(474) 17.7(16.6) 18.2(17.6) 3.8(3.0)
18 金	食パン・いちごジャム ミートローフ キャベツとミカンのサラダ コンソメスープ	牛乳、/パン、いちごジャム、/豚肉、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、砂糖、食塩、ソース、ケチャップ、/キャベツ、わかめ、みかん、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、ごま油、/ブロッコリー、しめじ、とうもろこし、コンソメ、食塩、/牛乳、/米、白菜、大根、にんじん、卵、だし汁、しょうゆ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 おやつ雑炊	484(438) 25.6(23.0) 16.2(15.9) 4.9(3.8)
19 土	鶏肉の照り焼き丼 大根ときゅうりの和え物 みそ汁(白菜・ねぎ)	牛乳、/米、鶏肉、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、にんじん、のり、/切干大根、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、/白菜、ねぎ、だし汁、みそ、/麦茶、/米、塩昆布、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	578(527) 23.1(21.7) 14.7(15.5) 3.8(3.0)
21 月	ビビンバ さつまいもの甘煮 わかめスープ	牛乳、/米、豚肉、しょうが、ニンニク、みそ、砂糖、酒、小松菜、もやし、にんじん、ごま油、食塩、ごま、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、/わかめ、玉ねぎ、水、中華だし、食塩、/牛乳、/パン、ケチャップ、玉ねぎ、豚肉、パセリ粉、チーズ、	◎ 牛乳 牛乳 おやつピザ	631(552) 25.7(23.1) 20.8(19.7) 3.8(2.9)
22 火	フラワーライス 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティのサラダ コンソメスープ	牛乳、/米、水、コンソメ、食塩、ミックスベジタブル、こしょう、カレー粉、バター、/鶏肉、しょうゆ、酒、マーマレード、/スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、食塩、マヨネーズ、/ブロッコリー、玉ねぎ、ピーマン、コンソメ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、卵、マーガリン、レモン果汁、水、	◎ 牛乳 牛乳 マドレーヌ	652(529) 21.9(18.1) 25.6(21.4) 1.9(1.4)
23 水	ご飯 カジキのみそ焼き ひじきの炒り煮 すまし汁(豆腐・ねぎ)	牛乳、/米、/かじき、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、/ひじき、こんにゃく、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん、だし汁、/豆腐、ねぎ、だし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/パン、油、砂糖、ココア、	◎ 牛乳 牛乳 ココアあげぱん	565(504) 29.9(26.5) 18.0(17.5) 3.6(2.9)
24 木	あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ みかん	牛乳、/うどん、鶏肉、白菜、にんじん、ねぎ、椎茸、だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉、/ちくわ、青のり、小麦粉、水、サラダ油、/みかん、/牛乳、/小麦粉、水、にら、にんじん、卵、しょうゆ、酢、食塩、和風だし、ごま油、	◎ 牛乳 牛乳 おやつチヂミ	497(444) 21.4(19.2) 13.8(14.0) 3.9(3.0)
25 金	いちごジャムサンド・ミートサンド 鶏の唐揚げ ポテトツナサラダ コンソメスープ	牛乳、/パン、豚肉、サラダ油、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、ケチャップ、ソース、みそ、コンソメ、小麦粉、/パン、いちごジャム、/鶏肉、しょうゆ、酒、しょうが、ニンニク、片栗粉、サラダ油、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、ツナ、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/小松菜、しめじ、とうもろこし、コンソメ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、バター、卵、牛乳、ココア、生クリーム、いちご、カラーミックスプレー、	◎ 牛乳 牛乳 クリスマスケーキ	635(555) 30.6(26.8) 24.8(22.6) 3.8(3.0)
26 土	豚味噌丼 キャベツとツナのサラダ すまし汁(ほうれん草・えのき)	牛乳、/米、豚肉、酒、食塩、玉ねぎ、にんじん、みそ、砂糖、サラダ油、/キャベツ、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/ほうれん草、えのき茸、だし汁、しょうゆ、食塩、/麦茶、/りんごジュース、りんご、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 りんごゼリー	582(532) 15.2(15.4) 21.9(21.3) 3.1(2.5)
28 月	クリームスパゲティ 白菜のじゃこ和え オレンジ	牛乳、/スパゲティ、サラダ油、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、シチューミックスクリーム、/白菜、しらす、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/オレンジ、/牛乳、/パン、きな粉、砂糖、バター、	◎ 牛乳 牛乳 きなこラスク	541(485) 22.9(20.9) 17.5(17.0) 4.5(3.5)

※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※園で初めて食べる食材がないようにしてください。

