



# 12月給食献立

2020年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
							赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
1 火	エネルギーkcal	580	644	牛乳 バナナ	ご飯 野菜炒め かぼちゃサラダ 中華スープ	牛乳 マシュマロサンド	牛肉 チキンスープ 牛乳	もやし・キャベツ・玉ねぎ ピーマン・かぼちゃ ミックスベジタブル・チンゲン菜 椎茸・人参	米・ごま油 上白糖・片栗粉 エッグケア ルヴァン・マシュマロ
	たんぱく質g	18.9	20.2						
	脂質g	18.1	19.7						
	塩分g	1.4	1.7						
2 水	エネルギーkcal	578	697	牛乳 ぱりんこ	☆お誕生日会(乳児)☆ わかめご飯 スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ オニオンスープ	牛乳 ホットケーキ	鶏ミンチ 鶏卵 ツナ コンソメ 牛乳	わかめ御飯・玉ねぎ グリーンピース・ケチャップ ブロッコリー・ごぼう 人参・コーン パセリ	米・じゃが芋 なたね油 ごまだれ ホットケーキ メープルシロップ
	たんぱく質g	22.1	25.6						
	脂質g	18.5	20.3						
	塩分g	2.1	2.6						
3 木	エネルギーkcal	466	509	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 かき揚げ 大根のさっぱり和え 麩の味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト 味しらべ	ウインナー 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根 わかめ・ねぎ パイン缶・みかん缶	米・さつまいも・天ぷら粉 植物油・上白糖 ポン酢・おつゆ麩 コーンフレーク・味しらべ
	たんぱく質g	12.9	11.9						
	脂質g	11	9.5						
	塩分g	1.5	2.1						
4 金	エネルギーkcal	497	587	牛乳 マリー	カレーうどん インゲンのおかか和え みかん	牛乳 ピザトースト	豚肉・揚げ かつお節・牛乳 ウインナー・コンソメ チーズ	玉ねぎ・人参 ねぎ・インゲン みかん・ケチャップ ピーマン・コーン	うどん・カレールー 片栗粉 上白糖 食パン
	たんぱく質g	20.4	23.7						
	脂質g	18.9	19.5						
	塩分g	2.8	3.5						
5 土	エネルギーkcal	515	560	牛乳 味しらべ	てりやき丼 春雨スープ りんご	牛乳 ぼたぼた焼き ゼリー	鶏肉 チキンスープ 牛乳	小松菜 人参 玉ねぎ りんご	米・上白糖 みりん・春雨 ぼたぼた焼 ニコニコゼリー
	たんぱく質g	17.3	19.4						
	脂質g	16.2	15.3						
	塩分g	1.3	1.5						
7 月	エネルギーkcal	573	625	牛乳 星たべよ	親子丼 切干大根と青菜のごま和え さつま揚げの味噌汁	牛乳 ふのラスク	鶏卵・鶏肉 さつま揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・みつば 切干大根・小松菜 人参 ねぎ	米・上白糖 みりん・酒 ごま・おつゆ麩 マーガリン
	たんぱく質g	20.6	22.2						
	脂質g	21.8	22.1						
	塩分g	1.7	1.8						
8 火	エネルギーkcal	536	579	牛乳 サッポロポテト	かみかみライス 白身魚のごまマヨ焼き ひじき煮 豆腐のすまし汁	牛乳 焼き芋	大豆・ちりめんじゃこ ホキ・揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	青のり・玉ねぎ ブロッコリー・ひじき インゲン・人参 えのき・ねぎ	米・なたね油 エッグケア・ごま 上白糖・みりん さつま芋
	たんぱく質g	21.8	22.1						
	脂質g	16.8	17.3						
	塩分g	1.3	1.7						
9 水	エネルギーkcal	598	681	牛乳 ぱりんこ	☆お誕生日会(幼児)☆ ご飯 かぼちゃコロケ ポパイサラダ コンソメスープ	牛乳 ココアプリン アラモード	ツナ コンソメ 牛乳 ホイップ	ケチャップ・キャベツ ほうれん草・人参 玉ねぎ・しめじ パセリ 黄桃缶	米・かぼちゃコロケ 植物油・とんかつソース エッグケア ココア プリンミックス
	たんぱく質g	15.2	16.1						
	脂質g	22.1	23.3						
	塩分g	1.5	1.9						
10 木	エネルギーkcal	498	546	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 牛肉のすき煮 インゲンの和え物 もやしの味噌汁	牛乳 プレーンクッキー	牛肉・木綿豆腐 揚げ 味噌 牛乳	白菜・玉ねぎ えのき・人参 インゲン・もやし ねぎ	米・上白糖 みりん・小麦粉 片栗粉 マーガリン
	たんぱく質g	18.5	19.7						
	脂質g	15	14.5						
	塩分g	1.1	1.4						
11 金	エネルギーkcal	561	611	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごま和え かき玉汁	牛乳 フライドポテト	豚肉 鶏卵 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが ブロッコリー・みつば パセリ	米・上白糖・みりん なたね油・ごま シューストポテト 植物油
	たんぱく質g	18.9	19.8						
	脂質g	19.3	20.2						
	塩分g	0.6	0.9						
12 土	エネルギーkcal	398	405	牛乳 味しらべ	五目うどん ほうれん草のおかか和え 青りんごゼリー	牛乳 マリー ぱりんこ	豚肉 かまぼこ かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草	うどん・みりん 上白糖・青りんごゼリー マリービスケット ぱりんこ
	たんぱく質g	15.3	16.1						
	脂質g	13.6	11.4						
	塩分g	1.3	1.5						
14 月	エネルギーkcal	495	529	牛乳 星たべよ	三色ごはん 白菜のさっぱり和え えのきの味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏ミンチ・鶏卵 味噌 牛乳 チーズ	ほうれん草・のり 白菜・人参 コーン・えのき 玉ねぎ・ねぎ	米・上白糖 みりん・片栗粉 なたね油・ポン酢 ホットケーキミックス
	たんぱく質g	15.3	20.6						
	脂質g	13.6	14.1						
	塩分g	1.3	2.4						
15 火	エネルギーkcal	614	690	牛乳 マリー	ご飯 メンチカツ 豆菜サラダ コンソメスープ	牛乳 さつま芋の バター焼き	メンチカツ・大豆 ツナ コンソメ 牛乳	ケチャップ・トマト 小松菜・人参 玉ねぎ パセリ	米・植物油 とんかつソース・ごまだれ さつま芋 有塩バター
	たんぱく質g	17.4	19						
	脂質g	21.5	23.3						
	塩分g	1.8	2.2						



日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
16	水	エネルギーkcal	425	430	牛乳 ぱりんこ	ご飯 五目豆腐 大根の昆布和え じゃが芋の味噌汁	お茶 うどんのおやき	木綿豆腐・豚ミンチ 味噌 鶏卵 かつお節	チンゲン菜・人参 干し椎茸・大根 塩昆布・玉ねぎ ねぎ	米・上白糖・酒 なたね油・片栗粉 じゃが芋・うどん・小麦粉 めんつゆ・ポン酢・ごま油
		たんぱく質g	15.9	15.3						
		脂質g	10.5	7.6						
		塩分g	2.1	2.3						
17	木	エネルギーkcal	464	500	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚の照り焼き 南瓜の煮付け わかめの味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	ホキ 味噌 牛乳	小松菜・かぼちゃ グリーンピース・玉ねぎ わかめ・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米・みりん 上白糖 酒 杏仁豆腐
		たんぱく質g	19	18.5						
		脂質g	9.1	7.3						
		塩分g	1.5	1.8						
18	金	エネルギーkcal	494	485	牛乳 バナナ	ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ オレンジ	お茶 鮭おにぎり	牛肉 コンソメ 鮭フレーク	玉ねぎ・人参・マッシュルーム ブロッコリー・キャベツ パプリカ・コーン オレンジ	ロールパン・じゃが芋 ビーフシチュールー 和風ドレッシング 米・ごま
		たんぱく質g	17.2	16.4						
		脂質g	12.1	9.6						
		塩分g	2.1	2.5						
19	土	エネルギーkcal	500	535	牛乳 味しらべ	中華丼 チンゲン菜のスープ パイン缶	牛乳 ビスコ サラダせん	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 チンゲン菜 パイン缶	米・なたね油 みりん・片栗粉 ビスコ サラダせん
		たんぱく質g	15.4	16.2						
		脂質g	14.6	13.4						
		塩分g	1.4	1.6						
21	月	エネルギーkcal	559	587	牛乳 星たべよ	ご飯 鯖の香味焼き 切干大根の煮物 麩のすまし汁	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	さば 揚げ 牛乳	しょうが・ねぎ 切干大根・人参 干し椎茸・玉ねぎ みつば・かぼちゃ	米・上白糖・酒 ごま油・みりん なたね油・おつゆ麩 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	21.5	21.1						
		脂質g	18.5	16.9						
		塩分g	1.4	1.5						
22	火	エネルギーkcal	597	685	牛乳 サッポロポテト	ご飯 麻婆豆腐 焼売 野菜スープ	牛乳 シュガーパイ	木綿豆腐・豚ミンチ チキンスープ・味噌 焼売 牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参・ねぎ チンゲン菜・もやし コーン	米・なたね油 ごま油・上白糖 みりん・片栗粉 パイシート・グラニュー糖
		たんぱく質g	23	26.2						
		脂質g	22.8	25.6						
		塩分g	1.7	2						
23	水	エネルギーkcal	446	472	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉の甘辛煮 ほうれん草のツナ和え かぼちゃの味噌汁	お茶 たこ焼き	豚肉 ツナ 味噌 粉かつお	玉ねぎ・人参 大根・グリーンピース ほうれん草・かぼちゃ ねぎ・青のり	米・上白糖 みりん たこやき とんかつソース
		たんぱく質g	18.7	19.6						
		脂質g	11.5	25.6						
		塩分g	1.9	2						
24	木	エネルギーkcal	642	741	牛乳 たべっこベイビー	☆クリスマス会☆ ケチャップライス 鶏の唐揚げ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 クリスマスケーキ	コンソメ 鶏肉 牛乳 鶏卵 ホイップ	しょうが・ブロッコリー 人参・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ 黄桃缶・パイン缶	米・みりん 片栗粉・植物油 マカロニ・エッグケア 小麦粉・なたね油 上白糖
		たんぱく質g	20.5	23.6						
		脂質g	26.4	30.6						
		塩分g	1.7	2.2						
25	金	エネルギーkcal	613	687	牛乳 バナナ	カレーライス コーンサラダ 桃ゼリー	牛乳 ジャムクラッカー サンド	牛肉 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	米・じゃが芋・カレールー なたね油・和風ドレッシング 桃ゼリー ルヴァン・いちごジャム
		たんぱく質g	17.4	18.7						
		脂質g	19.1	20.9						
		塩分g	2.3	2.9						
26	土	エネルギーkcal	522	563	牛乳 味しらべ	ピラフ 具だくさんスープ りんご	牛乳 マリービスケット ゼリー	鶏肉 コンソメ 牛乳	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 りんご	米・なたね油・じゃが芋 じゃが芋 マリービスケット ニコニコゼリー
		たんぱく質g	16.2	16.6						
		脂質g	15	12.8						
		塩分g	1	1.1						
28	月	エネルギーkcal	215	225	牛乳 星たべよ	お弁当会	牛乳 源氏パイ ぼたぼた焼き	牛乳		源氏パイ ぼたぼた焼
		たんぱく質g	7.6	6.6						
		脂質g	11.5	11.6						
		塩分g	0.4	0.4						

## 冬至

1年でもっとも夜が長く、昼の短い日です。  
1年間元気に過ごせるようにと家族で会話を楽  
しみながら、カボチャを食べたりユズ湯に入っ  
て体を温めたりしましょう。カボチャは体を温  
めてくれる食べ物で、かぜ予防になります。

また、ユズ湯に入ると1年間  
無病息災でいられるといわれています。



## はしの使い方

はしにはいろいろな使い方があります。挟む  
(ソバを挟む)・混ぜる(卵を混ぜる)・切る  
(半分に切る)・ほぐす(魚をほぐす)・くるむ  
(のりでご飯をくるむ)などです。子どもといっ  
しょにいろいろな使い方を確認しましょう。

