



12月給食献立

2021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	水	エネルギーkcal	531	630	牛乳 ぱりんこ	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	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	21.6	24.9						
		脂質g	18.0	18.9						
		塩分g	1.6	2.0						
2	木	エネルギーkcal	445	468	牛乳 バナナ	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	12.5	11.4						
		脂質g	10.7	9.5						
		塩分g	1.5	2.1						
3	金	エネルギーkcal	418	503	牛乳 たべっこペイビー	カレーうどん インゲンのおかか和え みかん	牛乳 きなこサンド	豚肉・揚げ 粉かつお 牛乳 きな粉	玉ねぎ 人参・ねぎ インゲン みかん	うどん・カレールー 片栗粉・上白糖 食パン マーガリン
		たんぱく質g	17.5	19.9						
		脂質g	17.5	18.4						
		塩分g	2.1	2.7						
4	土	エネルギーkcal	484	548	牛乳 味しらべ	チャーハン かぼちゃの味噌汁 黄桃	牛乳 ぼたぼた焼き 源氏パイ	ウインナー チキンスープ 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ・コーン かぼちゃ 黄桃缶	米 ごま油 ぼたぼた焼 源氏パイ
		たんぱく質g	14.2	14.8						
		脂質g	13.9	14.5						
		塩分g	1.4	1.6						
6	月	エネルギーkcal	565	609	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	20.8	22.4						
		脂質g	21.7	22.1						
		塩分g	1.7	1.8						
7	火	エネルギーkcal	470	476	牛乳 マリー	かみかみライス 白身魚の西京焼き ひじき煮 豆腐のすまし汁	牛乳 じゃが芋バター焼き	大豆・ちりめんじゃこ ホキ・白味噌 揚げ・絹ごし豆腐 牛乳	青のり・ブロッコリー ひじき グリーンピース・人参 えのき・ねぎ	米・みりん なたね油・上白糖 じゃが芋 有塩バター
		たんぱく質g	22.2	22.2						
		脂質g	16.1	15.4						
		塩分g	1.7	2.0						
8	水	エネルギーkcal	469	500	牛乳 ぱりんこ	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・糸こんにゃく・上白糖 みりん・小麦粉 片栗粉 マーガリン
		たんぱく質g	18.4	19.7						
		脂質g	15.7	14.7						
		塩分g	1.2	1.4						
9	木	エネルギーkcal	566	633	牛乳 バナナ	☆お誕生日会☆ ご飯 かぼちゃコロッケ 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・かぼちゃコロッケ 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	14.7	15.4						
		脂質g	21.2	23						
		塩分g	1.4	1.9						
10	金	エネルギーkcal	485	489	牛乳 たべっこペイビー	ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ 黄桃缶	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・黄桃缶	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	17.3	16.4						
		脂質g	12.3	9.5						
		塩分g	2.1	2.5						
11	土	エネルギーkcal	353	398	牛乳 味しらべ	五目うどん ブロッコリーのおかか和え パイン缶	牛乳 サラダせん ビスコ	豚肉 チャンボンスライス かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ ブロッコリー パイン缶	うどん・みりん 上白糖 サラダせん ビスコ
		たんぱく質g	15.1	16.4						
		脂質g	13.2	13.1						
		塩分g	1.0	1.2						
13	月	エネルギーkcal	507	537	牛乳 星たべよ	鶏そぼろ丼 大根の昆布和え えのきの味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏ミンチ 味噌 牛乳 チーズ	玉ねぎ・ほうれん草 人参・のり 大根・塩昆布 えのき・ねぎ	米・上白糖 みりん・片栗粉 なたね油 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	20.9	22.4						
		脂質g	16.1	15.2						
		塩分g	2.1	2.3						
14	火	エネルギーkcal	496	560	牛乳 サッポロポテト	ご飯 メンチカツ 豆菜サラダ 湯葉のすまし汁	牛乳 杏仁豆腐	メンチカツ・大豆 ツナ 湯葉 牛乳	ケチャップ・トマト 小松菜・人参 玉ねぎ・みつば パイン缶・黄桃缶	米・植物油 とんかつソース ごまだれ 杏仁豆腐
		たんぱく質g	16.6	18.3						
		脂質g	16.8	18.3						
		塩分g	1.3	1.7						
15	水	エネルギーkcal	392	386	牛乳 ぱりんこ	ご飯 五目豆腐 白菜のさっぱり和え 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 粉かつお	チンゲン菜・人参 干し椎茸 白菜・コーン 玉ねぎ・ねぎ	米・上白糖・酒・なたね油 片栗粉・ポン酢・じゃが芋 うどん・小麦粉 めんつゆ・ごま油
		たんぱく質g	15.5	14.9						
		脂質g	10.5	7.5						
		塩分g	2.0	2.1						

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	木	エネルギーkcal	528	577	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚の照り焼き かぼちゃサラダ わかめの味噌汁	牛乳 抹茶ちんすこう	ホキ 味噌 牛乳	小松菜・かぼちゃ ミックスベジタブル 玉ねぎ わかめ・ねぎ	米・みりん・上白糖 酒・エッグケア 小麦粉・片栗粉 グリーンティ・なたね油
		たんぱく質g	19.2	18.8						
		脂質g	18.5	18.9						
		塩分g	1.5	1.7						
17	金	エネルギーkcal	576	646	牛乳 バナナ	カレーライス コーンサラダ オレンジ	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 オレンジ バナナ	米・じゃが芋・カレールー なたね油・和風ドレッシング ルヴァンクラッカー いちごジャム
		たんぱく質g	17.9	19.4						
		脂質g	19.1	20.9						
		塩分g	2.3	2.9						
18	土	エネルギーkcal	520	598	牛乳 味しらべ	ピラフ 具だくさんスープ 黄桃	牛乳 源氏パイ ハッピーターン	鶏肉 コンソメ 牛乳	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 黄桃缶	米・なたね油 じゃが芋 源氏パイ ハッピーターン
		たんぱく質g	16.7	17.5						
		脂質g	16.8	18.6						
		塩分g	2.3	1.2						
20	月	エネルギーkcal	495	510	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 レーズン蒸しパン	さば 揚げ 牛乳	しょうが・ねぎ 人参・干し椎茸 玉ねぎ・みつば 干しぶどう	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	21.2	20.7						
		脂質g	15.9	13.6						
		塩分g	1.4	1.4						
21	火	エネルギーkcal	575	637	牛乳 マリー	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	23.0	25.8						
		脂質g	23.7	25.6						
		塩分g	1.9	2.2						
22	水	エネルギーkcal	380	398	牛乳 ぱりんこ	ちゃんぽんめん ブロッコリーのごま和え りんご	お茶 菜飯おにぎり	豚肉 チャンポンスライス	玉ねぎ・もやし キャベツ・人参 ねぎ・ブロッコリー りんご・菜飯の素	米・中華そば 白湯ラーメンスープ ごま・上白糖 米
		たんぱく質g	14.6	14.2						
		脂質g	9.0	5.6						
		塩分g	2.1	3.4						
23	木	エネルギーkcal	528	570	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の生姜炒め 小松菜の和え物 かき玉汁	牛乳 フライドポテト	豚肉 ツナ 鶏卵 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが 小松菜 みつば	米・上白糖 みりん・なたね油 シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	18.7	19.6						
		脂質g	23.3	20.9						
		塩分g	1.3	1.1						
24	金	エネルギーkcal	590	668	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 大根サラダ 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	コーン・グリーンピース・ケチャップ しょうが・ブロッコリー 大根・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 青じそドレッシング 小麦粉・なたね油 上白糖
		たんぱく質g	20	22.8						
		脂質g	23.5	26.9						
		塩分g	1.9	2.5						
25	土	エネルギーkcal	456	492	牛乳 味しらべ	中華丼 チンゲン菜のスープ みかん缶	牛乳 星たべよ ラムネ	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 チンゲン菜 みかん缶	米・なたね油 みりん 片栗粉 星たべよ・ラムネ
		たんぱく質g	15.5	15.7						
		脂質g	12.3	10.9						
		塩分g	1.3	1.5						
27	月	エネルギーkcal	411	422	牛乳 星たべよ	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 たこ焼き とんかつソース
		たんぱく質g	17.1	17.3						
		脂質g	11.3	8.5						
		塩分g	1.8	2.3						
28	火	エネルギーkcal	197	216	牛乳 ぱりんこ	お弁当会	牛乳 源氏パイ ぼたぼた焼き	牛乳		ぱりんこ 源氏パイ ぼたぼた焼
		たんぱく質g	7.5	6.6						
		脂質g	11.2	11.6						
		塩分g	0.4	0.4						

