令和　2年　12月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	熱や力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		おやつ	栄養価（幼児の栄養価）
14 28 月	チキンカレー 完了：金目鯛の塩焼き 白いんげん豆の甘煮 大根サラダ スープ	 ★ ★ 	精白米　じゃがいも 三温糖 小麦粉 バター 油 いちごジャム	★ ★	牛乳　豆腐 鶏肉 完了：金目鯛 いんげん豆 油揚げ 卵	玉ねぎ　かぶ にんじん　春菊 にんにく だいこん 小松菜	いちご蒸しパン 牛乳 0、1歳：すまし汁 （じゃがいも玉ねぎ大根）	エネルギー 659 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g
1 15 火	ご飯 ブリの生姜焼き 筑前煮(福岡) ひよこ：人参と大根の煮物 味噌汁		精白米　油 三温糖 里芋	★	牛乳　大豆 ぶり　ひじき 鶏肉 豆腐 しらす	しょうが　ねぎ にんじん　なめこ だいこん ごぼう 干しいたけ	しらすひじきおにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁 （大根里芋なす）	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.8 g
2 16 水	ご飯 ハンバーグ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ スープ	 ★ ★	精白米　マヨネーズ 油　じゃが芋 パン粉　三温糖 マカロニ	★	牛乳　きなこ 豚肉 ツナ缶	たまねぎ　パセリ にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰ キャベツ	マカロニきな粉 牛乳 0、1歳：スープ （ｶﾘﾌﾗﾜｰ玉ねぎえのき）	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.1 g
3 17 木	③ゆかりご飯(備蓄米使用) ⑰ゆかりご飯 さばの酒蒸し 春雨の炒め物 味噌汁	 ★ ★ 	精白米　三温糖 春雨　油 ごま 乳：食パン 幼：クラッカー	★ ★	牛乳 さば しらす干し ヨーグルト	小松菜　はくさい しょうが　えのき もやし　万能ねぎ にんじん　みかん缶 たまねぎ	みかんヨーグルト (乳：トースト、幼：クラッカー付き) 牛乳 0、1歳：スープ (じゃが芋玉ねぎもやし)	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
4 18 金	ごはん 麻婆豆腐 ナムル すまし汁	 ★ ★ ★	精白米　ごま油 片栗粉　三温糖 食パン バター ごま	★ ★	牛乳　油揚げ 豆腐 豚肉 かつお節 粉チーズ 青のり	ねぎ　しょうが にら　もやし たけのこ　ほうれん草 干しいたけ　にんじん にんにく　水菜 切干大根	④備蓄パン （チョコチップ、レーズン） ⑱和風トースト ひよこ：トースト 牛乳 0、1歳：スープ （ほうれん草もやしねぎ）	エネルギー④ 608 kcal エネルギー⑱ 527 kcal たんぱく質④ 21.6 g たんぱく質⑱ 19.2 g 脂質④ 14.9 g 脂質⑱ 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
5 19 土	ミートソーススパゲティ 野菜スープ	★ ★ ★	スパゲティ　油 小麦粉 三温糖 バター	★ ★	牛乳 豚肉 卵	たまねぎ　キャベツ にんじん　干しぶどう トマトピューレ　コーン缶 ピーマン	ミルクスコーン 牛乳 0、1歳：スープ （なす玉ねぎ）	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.3 g
7 21 月	ごはん しらすの卵焼き 白菜と油揚げの煮びたし 味噌汁		精白米　⑦じゃが芋 三温糖 油 長いも	★ ★	牛乳 卵 しらす 油揚げ ㉑あずき	ほうれん草　しめじ はくさい　㉑かぼちゃ にんじん ねぎ	⑦みそポテト （埼玉） ㉑かぼちゃのいとこ煮 0、1歳：スープ （ほうれん草油揚げ白菜）	エネルギー⑦ 550 kcal エネルギー㉑ 560 kcal たんぱく質⑦ 19.8 g たんぱく質㉑ 21.4 g 脂質⑦ 18.8 g 脂質㉑ 13.9 g 食塩相当量 2.1 g
8 22 火	ごはん 豚肉とｷｬﾍﾞﾂの塩ﾆﾝﾆｸ炒め 切干大根のサラダ すまし汁	 ★ ★	精白米　三温糖 ごま油 ごま うどん	★	牛乳　厚揚げ 豚肉　鶏肉 ツナ缶 厚揚げ	キャベツ　かぶ にんにく　だいこん こまつな　ごぼう にんじん　切干大根	味噌煮込みうどん （愛知） 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.5 g
9 23 水	ご飯 鱈のフライ ひよこ：鱈の塩焼き いそ和え 味噌汁	 ★ ★ 	精白米 油 小麦粉 パン粉 三温糖 三温糖	★	牛乳　豆腐 たら　豚肉 乳：あおのり 幼：焼きのり	もやし　こまつな ほうれん草　しょうが 玉ねぎ えのき かぼちゃ	⑨備蓄カレー ㉓豚肉のしょうが煮おにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁 （キャベツ玉ねぎなす）	エネルギー⑨ 531 kcal エネルギー㉓ 627 kcal たんぱく質⑨ 22.6 g たんぱく質㉓ 23.1 g 脂質⑨ 20.4 g 脂質㉓ 13.7 g 食塩相当量⑨ 2.3 g 食塩相当量㉓ 1.5 g
10 24 木	ケチャップライス ⑩照り焼きチキン ㉔ローストチキン ひよこ：つくね スパゲティサラダ シチュー	 ★ ★ ★	精白米　油 三温糖　⑩黒砂糖 スパゲティ　㉔グラニュー糖 マヨネーズ　㉔コーンスターチ 小麦粉　⑩ごま バター	★ ★ ★	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ缶 卵 ㉔生クリーム	たまねぎ　きゅうり にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ピーマン　㉔いちご にんにく しょうが キャベツ	⑩黒糖ケーキ ㉔クリスマスケーキ 牛乳 0、1歳：スープ （キャベツえのき大根）	エネルギー⑩ 603 kcal エネルギー㉔ 767 kcal たんぱく質⑩ 25.9 g たんぱく質㉔ 27.0 g 脂質⑩ 18.8 g 脂質㉔ 32.6 g 食塩相当量 1.6 g
11 25 金	ご飯 鮭の大根煮 甘酢炒め 味噌汁	 ★ ★ ★	精白米　さつまいも 三温糖　ごま油 食パン 小麦粉 バター	★ ★ ★	牛乳 さけ チーズ 生クリーム ツナ缶	だいこん　はくさい しょうが　しいたけ れんこん　マッシュルーム もやし　たまねぎ キャベツ　コーン缶	グラタントースト ひよこ：トースト 0、1歳：スープ （大根キャベツもやし）	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.1 g
12 26 土	煮干し中華そば チャンプルー	★	生中華麺　油 三温糖 油 小麦粉 オリーブ油	★ ★ ★	牛乳　かつお節 豚肉 豆腐 卵 チーズ	もやし　にんじん はくさい　ほうれんそう ねぎ　たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	ケークサレ 牛乳 0、1歳：スープ （キャベツねぎ）	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.7 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。

・0、1歳はおやつにスープがつきます。（おやつがラーメン、うどんの日はつきません。）
・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。