

令和2年12月 献立表

独自献立

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	15	火	チーズ	ごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め チンゲン菜とにんじんのおかか和え みそ汁(しめじ・葉ねぎ) みかん	牛乳 チーズマフィン	鶏もも肉 かつお節 米 みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豆乳 ビザ用チーズ	米 油 ホットケーキ粉	たまねぎ コーン チンゲンサイ にんじん しめじ 葉ねぎ みかん	食塩 醤油 かつお・昆布だし汁	Ene. : 505kcal P : 21.2g F : 17.5g C : 64.7g Ca : 336mg 食塩相当量 : 1.6g
2	16	水	牛乳 せんべい	ミートスパゲッティー 根菜のマヨドレ和え ポトフ りんご	麦茶 焼きおにぎり(みそ)	豚ひき肉 ウインナー 米みそ(淡色辛みそ)	スパゲティ 油 砂糖 米 粉 マヨドレ ジャがいも 米	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん キャベツ りんご	ケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 コンソメ みりん	Ene. : 511kcal P : 15.7g F : 18.1g C : 65.5g Ca : 150mg 食塩相当量 : 1.8g
3	17	木	チーズ	ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) もやしとパプリカの金平 みそ汁(はくさい・にら) みかん	牛乳 おからドーナツ(卵)	木綿豆腐 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 おからパウダー 豆乳 卵	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ホットケーキ粉	こまつな もやし パプリカ(黄) たまねぎ はくさい にら みかん	食塩 酒 醤油 かつお・昆布だし汁	Ene. : 508kcal P : 20.6g F : 13.6g C : 61g Ca : 317mg 食塩相当量 : 1.7g
4	18	金	牛乳 せんべい	ごはん かれの野菜あんかけ ブロッコリーとにんじんのひじき炒め みそ汁(かぶ・油揚げ) バナナ	牛乳 豆乳くずもち(ココア風味)	かれい 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳 豆乳	米 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじき かぶ バナナ	かつおだし汁 食塩 醤油 かつお・昆布だし汁 ピュアココア	Ene. : 473kcal P : 19.6g F : 13.1g C : 69.2g Ca : 239mg 食塩相当量 : 1.5g
5	19	土	チーズ	三色丼 みそ汁(たまねぎ・わかめ) りんご	麦茶 ヨーグルト せんべい	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 鮭フレーク ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご	醤油 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 393kcal P : 18g F : 17.6g C : 64g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1.4g
7	21	月	牛乳 せんべい	チキンカレー キャベツとツナのサラダ すまし汁(えのき・にんじん) りんご	牛乳 オレンジゼリー せんべい	鶏むね肉 ツナ水煮缶 牛乳	米 ジャがいも 油 米粉 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー キャベツ えのきたけ 粉 かんでん オレンジ ジュース りんご	カレー粉 コンソメ 中濃 ソース みりん 食塩 醤油 かつおだし汁	Ene. : 456kcal P : 17.3g F : 14.5g C : 60.1g Ca : 261mg 食塩相当量 : 1.1g
8	22	火	チーズ	ごはん 揚げ鮭 はくさいとにんじんの煮浸し すまし汁(玉ねぎ・ほうれん草) バナナ	牛乳 コーンラーメン	さけ 牛乳 豚肉(もも)	米 片栗粉 油 砂糖 焼きそばめん ごま油	はくさい にんじん たまねぎ ほうれん草 パナナ キャベツ コーン	食塩 醤油 みりん かつおだし汁	Ene. : 494kcal P : 21.9g F : 13.2g C : 70.4g Ca : 263mg 食塩相当量 : 1.3g
9	23	水	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐ハンバーグ れんこんとブロッコリーのごま和え みそ汁(ねぎ・かぼちゃ) みかん	牛乳 大学芋	豚ひき肉 木綿豆腐 米 みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 油 片栗粉 米パン粉 砂糖 白いりごま さつまいも 黒いりごま	たまねぎ れんこん ブロッコリー ねぎ かぼちゃ みかん	醤油 酒 みりん かつお・昆布だし汁	Ene. : 553kcal P : 17.6g F : 18.8g C : 71.2g Ca : 301mg 食塩相当量 : 1.5g
特別食	10	木	チーズ	コーンごはん 鶏のから揚げ こまつなとにんじんのごま和え みそ汁(さつまいも・だいこん) りんご	牛乳 マシュマロサンド	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 マシュマロ クラッカー	米 片栗粉 油 砂糖 白すりごま さつまいも	しょうが コーン こまつな にんじん だいこん りんご	醤油 酒 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 489kcal P : 19.8g F : 16.6g C : 65.2g Ca : 325mg 食塩相当量 : 1.5g
11	25	金	牛乳 せんべい	ロールパン ポークビーンズ 粉ふき芋 コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん) バナナ	牛乳 わかめおにぎり	豚肉(もも) ゆで大豆 牛乳	ロールパン 油 砂糖 じゃがいも 米 白すりごま	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 あおのり バナナ	ケチャップ 食塩 コンソメ 炊き込みわかめ	Ene. : 490kcal P : 20.3g F : 15.9g C : 59.2g Ca : 276mg 食塩相当量 : 1.4g
12	26	土	チーズ	ツナチャーハン みそ汁(コーン・にんじん) りんご	麦茶 ヨーグルト せんべい	米みそ(淡色辛みそ) ツナ 水煮缶	米 油 米粉 砂糖 ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン りんご	醤油 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 347kcal P : 17.4g F : 16.1g C : 65.4g Ca : 247mg 食塩相当量 : 1.4g
14	28	月	牛乳 せんべい	ごはん たらだいこん 金平ごぼう みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	牛乳 ジャムサンド(いちご)	たら 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 油 食パン いちごジャム	だいこん しょうが ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご	醤油 酒 みりん かつお・昆布だし汁	Ene. : 470kcal P : 19.5g F : 16.1g C : 68.6g Ca : 277mg 食塩相当量 : 1.8g
クリスマス	24	木	牛乳 せんべい	ケチャップライス 鶏肉のマッシュ焼き はくさいのコールスローサラダ(マヨドレ) コーンポタージュ りんごゼリー	牛乳 クリスマスケーキ	ウインナー 鶏もも肉 豆乳 牛乳	米 ジャがいも 砂糖 マヨドレ 油 小麦粉 生クリーム りんごゼリー	はくさい にんじん クリーム コーン パセリ粉 いちご	醤油 ケチャップ 食塩 酢 ベーキングパウダー	Ene. : 645kcal P : 20.1g F : 25.1g C : 81.9g Ca : 260mg 食塩相当量 : 1.6g

給食MEMO		目標値	月平均値
2020年の師走がやってきましたね。いろいろな出来事があった2020年ですが、楽しく12月を過ごせますように。			
今年の冬至は21(月)です。冬至は、太陽がでている時間が一番短くなると言われています。			
"かぼちゃ"を食べて風邪に打ち勝つパワーをつけたり、"ん"のつく食べ物を食べて「うん」き(運氣)をあげてくださいね。			
※"ん"のつく食べ物例			
にんじん・だいこん・れんこん・うどん……かぼちゃも"なんきん"という呼び名がありますね。			
☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆			
Ene.(エネルギー)	475kcal	494kcal	
P(タンパク質)	20.0g	19.1g	
F(脂質)	13.0g	16.8g	
C(炭水化物)	69.5g	66.1g	
Ca(カルシウム)	200mg	274mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	