

献立表 2020年12月 ゆめわかば保育園

日付	献立名	代替	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
14 28 月	ご飯 味噌汁 治部煮 磯和え 果物		米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、生わかめ、はくさい、ねぎ/鶏もも肉、片栗粉、かぶ、かぶ・葉、にんじん、しめじ、しょうゆ、酒、きび砂糖/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、焼きのり/キウイフルーツ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、牛乳、りんご、さつまいも、無塩バター、きび砂糖	牛乳 さつまいもとリンゴの ケーキ	490(392) 19.8(15.8) 12.2(9.8) 4.9(3.9)
01 15 火	ご飯 味噌汁 魚の香味焼き ひじきの五目煮 果物		米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん/さわら、酒、ねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん/ひじき、にんじん、大豆水煮缶、こまつな、れんこん、きび砂糖、しょうゆ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/みかん/牛乳/切り干しだいこん、白玉粉、片栗粉、食塩、だいこん、万能ねぎ、ツナ水煮	牛乳 大根もち	489(381) 20.2(15.3) 13.4(10.0) 4.1(3.2)
02 16 水	トマトクリームスパゲティ スープ さっぱりキャベツ 果物		スパゲティ、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、なたね油、トマトピューレ、牛乳、きび砂糖、食塩、小麦粉/木綿豆腐、かぶ・葉、かぶ、食塩、洋風だしの素/キャベツ、きゅうり、みかん缶、しょうゆ、砂糖/りんご/牛乳/米、こまつな、ツナ水煮缶、しょうゆ⑩煮干し、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 こまつなおにぎり ⑩おやつ小魚付き	599(479) 25.0(20.0) 10.8(8.6) 4.5(3.6)
03 17 木	大根ご飯 味噌汁 さけのホイル焼き ごま味噌和え 果物		米、発芽玄米、だいこん、大根の葉、ごま油、食塩、酒/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、キャベツ、生わかめ、ねぎ/さけ、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、バター、しょうゆ、レモン果汁/ほうれんそう、にんじん、無添加麦みそ、きび砂糖、すりごま、本みりん/バナナ/牛乳/ロールパン、鶏ひき肉、ごぼう、しょう	牛乳 鶏ごぼうドック	510(408) 24.8(19.8) 14.8(11.8) 4.1(3.3)
04 18 金	ドライカレーライス たまごスープ りんごヨーグルト		米、発芽玄米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、なたね油、ホールトマト缶詰、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、きび砂糖、食塩、小麦粉/ほうれんそう、にんじん、生わかめ、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩/りんご、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖/牛乳/だいこん、鶏もも肉、にんじん、はくさい、小麦粉、煮干魚類粉末、根昆布粉末、焼あご粉末、食塩、しょうゆ、本みりん	牛乳 すいとん	528(423) 21.5(17.2) 15.3(12.3) 3.8(3.1)
07 21 月	ご飯 沢煮椀 鶏の中華味噌漬焼き かぼちゃの煮物 果物		米、発芽玄米/豚肉(もも)、ごぼう、だいこん、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうゆ、食塩、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/鶏もも肉、にんにく、しょうが、無添加麦みそ、酒、きび砂糖、ごま油/かぼちゃ、きび砂糖、しょうゆ/キウイフルーツ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、牛乳、ほうれんそう、無塩バター、とろけるチーズ	牛乳 ポパイケーキ	507(406) 21.8(17.5) 13.2(10.5) 4.4(3.5)
08 22 火	ご飯 味噌汁 魚の幽庵焼き 切干大根の煮物 果物		米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、さといも、えのきたけ、はくさい/ぶり、ゆず果皮、ゆず果汁、しょうゆ、みりん、酒/切り干しだいこん、にんじん、こまつな、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん/みかん/牛乳/鶏もも肉、マカロニ、たまねぎ、しめじ、にんじん、オリーブ油、無塩バター、小麦粉、牛乳、食塩、とろけるチーズ、	牛乳 マカロニグラタン	530(424) 22.5(18.0) 18.3(14.6) 3.2(2.6)
09 23 水	卵とじうどん おさつサラダ 果物		ゆでうどん、鶏もも肉、はくさい、生わかめ、にんじん、ねぎ、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、みりん、食塩/さつまいも、きゅうり、マヨネーズ、すりごま/キウイフルーツ/牛乳/米、酢、きび砂糖、食塩、ごま、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、本みりん	牛乳 おいなりさん (子ぎつねおにぎり)	571(456) 21.1(16.9) 18.8(15.0) 4.1(3.3)
10 24 木	⑩ご飯 味噌汁 焼きから揚げ ブロッコリーの胡麻和え ⑭カレーピラフ オニオンスープ 鶏肉のマーマレード煮 人参の甘煮・ブロッコリー 果物		⑩米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、白菜、玉ねぎ、わかめ/鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、ごま油/ブロッコリー、人参、ごま、しょうゆ、きび砂糖/りんご/牛乳/小麦粉、ドライイースト、きび砂糖、食塩、なたね油、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、干しいたけ、片栗粉、食塩、しょうゆ、きび砂糖、酒、ごま油⑭米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なたね油、食塩、カレー粉/たまねぎ、はくさい、にんじん、オリーブ油、洋風だしの素、食塩/鶏もも肉、にんにく、酒、しょうゆ、マーマレード/にんじん、ブロッコリー、きび砂糖、食塩、油/りんご/牛乳/小麦粉、卵、きび砂糖、油、生クリーム、ココア、いちご	牛乳 ⑩肉まん ⑭クリスマスケーキ クッキー	545(436) 24.2(19.3) 13.1(10.5) 5.0(4.0)
11 25 金	人参御飯 呉汁 魚のおろし煮 白菜のおかかチーズ和え 果物		米、発芽玄米、にんじん、なたね油、食塩、酒/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、油揚げ、大豆水煮缶/たら、片栗粉、なたね油、だいこん、しょうゆ、みりん、きび砂糖/はくさい、にんじん、チーズ、しょうゆ、かつお節/バナナ/牛乳/牛乳、片栗粉、きび砂糖、ピュアココア/食パン、無塩バター、粉	牛乳 ココアミルクもち チーズトースト	512(409) 21.4(17.1) 14.8(11.8) 3.6(2.9)

※献立や食材が変更することがあります。

～食育～
23日 クッキー作り
24日 クリスマス会



今月の旬の食材

タラ、ブリ、大根、白菜、長ネギ、みかん



食塩1.4g(1.1g)

