

2020年12月



献立表



しいの木保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (火) ～	玄米ごはん 鶏肉のさっぱり甘酢ソース ほうれん草のマヨ和え きゃべつのみそ汁 バナナ	玄米、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酢	牛乳(100) バタースティックパン 牛乳(100)	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.8 g 塩 分 1.9 mg
02 (水) ～	玄米ごはん 鉄之助のりごま 魚のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーのドレッシング和え きのこスープ ミニゼリー	玄米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ホキ、ベーコン、チーズ、粉チーズ、かつお節	ブロッコリー、はくさい、キャベツ、たまねぎ、コーン、しめじ、わかめ、あおのり、パセリ	中濃ソース、ケチャップ、食塩、酢、コンソメ、こしょう、白こしょう	牛乳(100) ☆ベーコン&チーズのお好み焼き 牛乳(100)	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.0 g 塩 分 2.5 mg
03 (木) ～	中華丼 蒸しシューマイ 中華スープ カラダ強くなるヨーグルト	玄米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ハム	にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、たけのこ、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だし、食塩、コンソメ	ヤクルト ☆ハムマヨトースト 牛乳(100)	エネルギー 687 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.8 g 塩 分 2.8 mg
04 (金) ～	玄米ごはん 鯖の揚げ煮(カレー味) おざく えのきのみそ汁 チーズ	玄米、さといも、つきこんにゃく、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さば、ちくわ、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉	牛乳(100) 原宿ドック 牛乳(100)	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 27.4 g 塩 分 2.5 mg
05 (土) ～	味噌煮込みうどん ヨーグルト	うどん	米みそ(淡色辛みそ)、鶏肉、油揚げ	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 8.2 g 塩 分 3.9 mg
07 (月) ～	みそラーメン 揚げぎょうざ カラダ強くなるヨーグルト	米、中華めん、油、ごま油	豚肉、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、根深ねぎ、にんじん、コーン、たけのこ、カットわかめ、にんにく	食塩、こしょう	牛乳(100) ☆青菜のおにぎり 麦茶	エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.3 g 塩 分 2.8 mg
08 (火) ～	玄米ごはん さけの塩焼き 冬野菜の肉みそかけ もやしのみそ汁 バナナ	玄米、さといも、砂糖、油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉	バナナ、だいこん、もやし、にんじん、キャベツ、根深ねぎ、しょうが	かつおだし汁、みりん	牛乳(100) コロコロあんドーナツ 牛乳(100)	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.2 g 塩 分 2.2 mg
09 (水) ～	玄米ごはん 豆腐ともやしの中華煮 焼きスイートポテト キャベツスープ みかん	玄米、小麦粉、砂糖、三温糖、片栗粉、油	焼き豆腐、豚肉、豆乳、あずき、牛乳	みかん、もやし、キャベツ、ほうれんそう、コーン、たけのこ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩、中華スープ	牛乳(100) ☆あずき蒸しパン 牛乳(100/200)	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.2 g 塩 分 2.3 mg
10 (木) ～	玄米ごはん 西京焼き はくさいとえのきの煮浸し 豆腐と油揚げのみそ汁 ミニゼリー	玄米、油、砂糖	たら、絹豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、牛乳	はくさい、葉ねぎ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	りんご果汁 みかんタルト 牛乳(100/200)	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.0 g 塩 分 1.9 mg
11 (金) ～	チキンカレー ほうれん草のソテー ウインナースープ チーズ	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	鶏肉、ウインナー、ツナ、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン、りんご、カットわかめ、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう	牛乳(100) ☆ツナマヨサンド 牛乳(100/200)	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 24.9 g 塩 分 2.9 mg
12 (土) ～	煮込みうどん ヨーグルト	うどん	鶏肉	こまつな、根深ねぎ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 6.5 g 塩 分 4.0 mg
14 (月) ～	◆ 和食の日 ◆ ごはん きんめだいの煮つけ 小松菜とツナのごま和え たまねぎのみそ汁 みかん缶	米、パン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、きんめだい、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ、ごま、きなこと	みかん缶、こまつな、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳(100) ☆きなことあげぱん 牛乳(100)	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.3 g 塩 分 1.8 mg

2020年12月

献 立 表

しいの木保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
15 (火)	玄米ごはん 豚とたけのこのチリソース炒め ほうれん草のナムル 中華スープ りんご	玄米、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉、絹豆腐、ごま、牛乳	りんご、ほうれん草、もやし、たけのこ、根深ねぎ、しめじ、わかめ、にんじん、コーン、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、オイスターソース、食塩、中華だし、トウバンジャン	牛乳(100) どらやき 牛乳(100/200)	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.9 g 塩 分 3.3 mg
16 (水)	玄米ごはん 鶏肉の香味焼き キャベツとハムのソテー 大根のみそ汁 ミニゼリー	さつまいも、玄米、油、ごま油	鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、牛乳	キャベツ、だいこん、葉ねぎ、ほうれん草、ごぼう、にんじん、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳(100) ☆やきいも 牛乳(100/200)	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.3 g 塩 分 1.7 mg
17 (木)	玄米ごはん 焼き塩さば 三色野菜の納豆和え 根菜のみそ汁 チーズ	玄米、油	牛乳、塩さば、納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉	だいこん、キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、根深ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳(100) ☆焼きそば 牛乳(100)	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.7 g 塩 分 2.4 mg
18 (金)	玄米ごはん とんちゃん焼き キャベツのゆかりあえ もやしスープ ヨーグルト	玄米、油	牛乳、豚肉、ごま	キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、根深ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	ヤクルト ベルギーワッフル 牛乳(100)	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.7 g 塩 分 2.0 mg
21 (月)	◆ 冬至の日 ◆ ほうとう風うどん 春巻き カラダ強くするヨーグルト	うどん、もち米、米、油、三温糖	米みそ(淡色辛みそ)、豚肉、油揚げ	かぼちゃ、はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん、みりん	牛乳(100) ☆五平餅 麦茶	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.4 g 塩 分 3.4 mg
22 (火)	玄米ごはん ベーコン入りポークビーンズのり塩ポテト はくさいスープ みかん缶	ポテト、玄米、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、だいず、生クリーム、豚肉、ベーコン、粉チーズ、	みかん缶、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、葉ねぎ、トマトピューレ、あおのり	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ、ワイン(赤)、こしょう	牛乳(100) ☆いちごババロア せんべい 麦茶	エネルギー 518 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 15.5 g 塩 分 2.4 mg
23 (水)	玄米ごはん 魚のねぎみそ焼き 炒り豆腐 大根とえのきのみそ汁 みかん	玄米、砂糖、油、ごま油	たら、鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、トーフミール、ごま、牛乳	みかん、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、根深ねぎ、えのきたけ、いんげん、干しいたけ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳(100) ミニたいやき 牛乳(100/200)	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 15.4 g 塩 分 1.9 mg
24 (木)	◆ クリスマス会・おたんじょうび会 ◆ ケチャップライス 鶏肉の照焼 キャベツのツナマヨネーズあえ スマイルポテト とろーりコーンスープ 誕生日ケーキ(いちご)	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、生クリーム、卵、ウインナー、ツナ油漬缶、無塩バター	キャベツ、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん、コーン、いちご、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、パセリ粉	りんご果汁 スイートポテト 牛乳(100)	エネルギー 699 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 29.3 g 塩 分 2.4 mg
25 (金)	玄米ごはん かじきの和風パン粉焼き はくさいの昆布あえ 大根と油揚げのみそ汁 ミニゼリー	玄米、小麦粉、砂糖、パン粉、ごま油	かじき切り身 40g、牛乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま	はくさい、だいこん、にんじん、あさつき、塩こんぶ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、白こしょう	カルシン ☆がんづき ぶどう果汁	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.9 g 塩 分 1.6 mg
26 (土)	★ 希望保育・愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 161 kcal たんぱく質 3.1 g 脂 質 3.6 g 塩 分 0.2 mg
28 (月)	★ 希望保育・愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット みかん果汁	エネルギー 159 kcal たんぱく質 3.5 g 脂 質 3.3 g 塩 分 0.2 mg

※献立・材料等、変更になる場合があります

☆は、手作りおやつです