

2020年 12月 献立表



木の实保育園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)	補食
		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		
1 火 15	ロールパン クリーム煮 ワカメスープ オレンジ	ロールパン、小麦粉、マーガリン、三温糖、油、○米	◎ヨーグルト、牛乳、鶏むね肉、ほたて貝柱、水煮缶、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、フロッコリー、にんじん、ねぎ、マッシュルーム缶、生わかめ、○きゅうり	◎ヨーグルト ○しょうゆおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド
2 水 16	ご飯 ぶりの照り焼き ひじきの煮物 ミニトマト 大根と小松菜の味噌汁 みかん	米、押麦、油、三温糖、○三温糖、○食パン	◎牛乳、ぶり、いわし(煮干し)、油揚げ、だいたいず水煮缶詰、白みそ、赤みそ、○ハム、○スライスチーズ、○牛乳	みかん、だいこん、ミニトマト、にんじん、こまつな、ひじき、○ピーマン、○コーン缶、○たまねぎ	◎牛乳 ○ピザトースト ○牛乳	ゆかりおにぎり
3 木 17	カレーうどん 五目豆 バナナ	生うどん、板こんにゃく、片栗粉、三温糖、油、○さつまいも、○三温糖	◎牛乳、だいたいず水煮缶詰、豚肉(ロース)、かつお節、○バター、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、ほうれんそう、こんぶ(煮物用)、○りんご	◎牛乳 ○さつま芋とりんごの重ね煮 ○牛乳	おかかおにぎり
4 金 18	納豆ご飯 肉じゃが キャベツと人参の味噌汁 りんご	じゃがいも、米、しらたき、三温糖、押麦、油、○三温糖、	◎ヨーグルト、豚肉(ロース)、納豆、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、○バター、○きな粉、○凍り豆腐、○脱脂粉乳、○牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん	◎ヨーグルト ○高野豆腐のきなこミルク ○麦茶	わかめおにぎり
5 土 19	三色丼 チンゲンサイと玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、三温糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、○牛乳	グレープフルーツ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、焼きのり	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
7 月 21	ご飯 カレーの変わり焼き 切干大根のサラダ 小松菜と玉ねぎの澄まし汁 オレンジ	米、マヨドレ、パン粉、押麦、三温糖、油、○三温糖	◎牛乳、かれい、かつお節、ごま、○牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、切り干しだいこん、○かんでん、○レモン果汁、○りんご天然果汁、○りんご	◎牛乳 ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	おかかおにぎり
8 火 22	ナポリタン 野菜スープ バナナ	スパゲティ、油、三温糖、○食パン、○マーガリン、○三温糖、	◎ヨーグルト、ベーコン、粉チーズ、○牛乳、○すりごま、○きな粉	バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな	◎ヨーグルト ○ごまトースト ○牛乳	ゆかりおにぎり
9 水 23	ご飯 ハンバーグ 粉ふき芋 にんじんのグラッセ 白菜とかぶの味噌汁 みかん	じゃがいも、米、パン粉、押麦、三温糖、○三温糖、○コーンスターチ	◎牛乳、豚ひき肉、いわし(煮干し)、牛乳、白みそ、赤みそ、○脱脂粉乳、○牛乳	みかん、たまねぎ、はくさい、にんじん、ごぼう、かぶ、かぶの葉、パセリ、○みかん缶	◎牛乳 ○ミルクカスタード ○リッツクラッカー ○麦茶	わかめおにぎり
10 木 24	ごまご飯 マーボー豆腐 麩とほうれん草のすまし汁 りんご	米、押麦、三温糖、片栗粉、焼ふ、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節、赤みそ、黒ごま、○牛乳	りんご、ほうれんそう、ねぎ、にんじん	◎牛乳 ○マーラカオ ○牛乳	さけおにぎり
11 金	ロールパン ★から揚げ フロッコリーとツナのサラダ キャベツと人参と玉ねぎのスープ オレンジ	ロールパン、片栗粉、油、三温糖、○白玉粉、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、赤みそ、○絹ごし豆腐、○きな粉、○牛乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、フロッコリー、たまねぎ	◎牛乳 ○★白玉きな粉 ※0.1歳は、きな粉おにぎりと塩もみきゅうり、になります。 ○牛乳	チーズサンド
25 金	ロールパン チュリップから揚げ フロッコリーとツナのサラダ キャベツと人参と玉ねぎのスープ オレンジ	ロールパン、片栗粉、油、三温糖、○油、○ホットケーキ粉、○はちみつ	◎牛乳、鶏手羽肉、ツナ油漬缶、赤みそ、○生クリーム、○牛乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、フロッコリー、たまねぎ、○いちご、○みかん缶	◎牛乳 ○スペシャルホットケーキ ○牛乳	チーズサンド
12 土 26	ドライカレー 白菜とじゃが芋のスープ グレープフルーツ	米、じゃがいも、押麦、小麦粉、油、マーガリン	◎牛乳、豚ひき肉、○牛乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、はくさい、干ししぶどう	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
14 月 28	手作りぶりかけご飯 鶏の七味焼き キャベツのおかか和え にんじんの甘煮 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	米、押麦、三温糖、○じゃがいも、○片栗粉	◎牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○脱脂粉乳、○粉チーズ、○バター、○牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、なめこ、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○じゃがいもおやき ○牛乳	さけおにぎり

*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。

*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー496kcal、たんぱく質22.7g
(幼児) エネルギー624kcal、たんぱく質28.3g

*0.1歳はごまを除去、白滝、こんにゃくを少量提供します。

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

*★は幼児クラスのリクエスト献立になります。



12月の食育 みて!さわって!やってみよう!

2、3日.....エプロンシアター~体の中を見てみよう~
(2日...4才、3日...5才)

16日.....ミニトマトのヘタとり(3才)

25日.....自分だけのホットケーキを
デコレーションしよう。(3、4、5才)