



令和2年12月 献立表



朝霞市保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 乳児午前 3時 | おやつ | 主な材料名 | | |
|----|----|-----|---|-------------------------------------|---|--------------------------------------|--|
| | | | | | 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 |
| 1 | 15 | 火 | ごはん 鮭の塩焼き 野菜の納豆和え 白菜としめじみそ汁 | 牛乳 クラッカー 牛乳 和風焼きうどん | はいが精米/菜種油/ ゆでうどん | 鮭/挽きわり納豆/刻 みのり/煮干し/味噌 /牛乳/花かつお | キャベツ/人参/白 菜/ぶなしめじ/長 ねぎ/玉葱 |
| 2 | 16 | 水 | ごはん コーンシチュー カラフルサラダ | 牛乳 ビスケット ヨーグルト りんご せんべい | はいが精米/じゃが芋 /米粉/菜種油/上白 糖/せんべい | 若鶏肉モモ/豆乳/ ヨーグルト | 玉葱/人参/ぶなしめ じ/粒コーン缶/コン クリーム缶/パセリ(乾) /大根/きゅうり/レモ ン/りんご |
| 3 | 17 | 木 | ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草の白和え 大根とわかめみそ汁 みかん | 牛乳 せんべい 牛乳 スープビーフン | はいが精米/菜種油/ 白ごま(いり)/上白 糖/ビーフン/ごま油 | ぶり/木綿豆腐/生わ かめ/煮干し/味噌/ 牛乳 | ほうれん草/人参/ 大根/水菜/みかん /長ねぎ/粒コーン 缶 |
| 4 | | 金 | ごはん 回鍋肉 蒸しかぼちゃ 春雨スープ | 牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン | はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /ドックパン/グラ ニュー糖 | 豚中肉/生揚げ/味噌 /牛乳 | にんにく/生姜/ キャベツ/人参/ ピーマン/玉葱/か ぼちゃ/粒コーン缶 /パセリ(乾) |
| 18 | | 金 | ごはん ミートローフ ブロッコリー青茹で 人参甘煮 コンクリムスープ | 牛乳 クラッカー 牛乳 クリスマスケーキ | はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/スポ ンジケーキ | 豚ひき肉/豆乳/牛乳 /生クリーム | 玉葱/人参/ブロッ コリー/コンクリム缶 /粒コーン缶/パセ リ(乾)/いちご |
| 5 | 19 | 土 | ごはん 豚肉のくわ焼き キャベツのおかか和え かぶと長ねぎみそ汁 | 牛乳 せんべい 牛乳 石垣蒸しパン | はいが精米/菜種油/ 上白糖/小麦粉/黒ご ま(いり)/さつま芋 | 豚中肉/花かつお/煮 干し/味噌/牛乳 | 玉葱/キャベツ/ きゅうり/人参/か ぶ/長ねぎ |
| 7 | 21 | 月 | ごはん チキンビーンズ スティックきゅうり もやしとわかめスープ | 牛乳 せんべい 麦茶 里芋ごはん | はいが精米/じゃが芋 /菜種油/上白糖/里 芋 | 大豆水煮缶/若鶏肉モ モ/生わかめ/出し昆 布 | 人参/玉葱/トマト 缶/きゅうり/もや し |
| 8 | 22 | 火 | わかめごはん むきカレイのムニエル ブロッコリー青茹で キャベツスープ みかん | 牛乳 クラッカー 牛乳 青のりポテトフライ | はいが精米/小麦粉/ 菜種油/じゃが芋/米 粉 | わかめごはんのもと/ むきかれい/牛乳/青 のり | ブロッコリー/キャ ベツ/人参/えのき 茸/みかん |
| 9 | 23 | 水 | ごはん ポークカレー かぶのツナサラダ | 牛乳 コーンフレーク 麦茶 豆乳くずもち | はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖/片 栗粉 | 豚中肉/牛乳/ツナ缶 /豆乳/きな粉 | 玉葱/人参/コンク リム缶/かぶ/きゅう り/粒コーン缶/レ モン |
| 10 | 24 | 木 | ごはん かじきのフライ 大根の昆布茶漬け なめこと玉ねぎみそ汁 | 牛乳 せんべい 麦茶 あさかの野菜うどん | はいが精米/小麦粉/ パン粉/菜種油/ゆで うどん | かじき/煮干し/味噌 /油揚げ/出し昆布/ 削り節 | 大根/人参/なめこ /玉葱/ほうれん草 /長ねぎ |
| 11 | 25 | 金 | ごはん チキンチキンごぼう かぶのゆず香和え 豆腐と水菜みそ汁 みかん | 牛乳 クラッカー 豆乳 ツナサンド | はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/食パ ン/マヨドレ | 若鶏肉モモ/木綿豆腐 /煮干し/味噌/豆乳 /ツナ缶 | ごぼう/ピーマン/ 玉葱/かぶ/人参/ ゆず/水菜/みかん |
| 12 | 26 | 土 | ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き もやしの和え物 じゃが芋のスープ | 牛乳 せんべい 牛乳 豆乳ケーキ | はいが精米/上白糖/ 菜種油/じゃが芋/ ホットケーキ粉/いち ごジャム | 若鶏肉モモ/味噌/牛 乳/豆乳 | 長ねぎ/もやし/ きゅうり/人参/玉 葱/パセリ(乾) |
| 14 | 28 | 月 | ごはん 豚肉のカレーソテー ブロッコリーナムル 野菜スープ | 牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん | はいが精米/菜種油/ ごま油 | 豚中肉/わかめごはん のもと | 玉葱/ブロッコリー /人参/キャベツ |

| | |
|---------------|---------------|
| 0~2歳児 栄養摂取量 | 3~5歳児 栄養摂取量 |
| エネルギー 519kcal | エネルギー 553kcal |
| たんぱく質 19.6g | たんぱく質 21.2g |

★食材の都合により献立を一部変更する
場合がありますのでご了承ください。
★10日、17日、24日は朝霞市農産物直
売組合の野菜を使います。



12月の食育ランチは
「クリスマスランチ」です。

