



令和2年12月 献立表

3歳以上児



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	行事	
		昼食	昼間	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	火	ミートボール 温野菜 えのき汁 りんご	牛乳 ビスコ	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、 全卵(生) 普通牛乳 削り節 米みそ(淡 色辛みそ)	パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 オリーブ油 ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん キャベツ(結球葉、 生) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) えのきたけ(生) 乾燥 わかめ(素干し、水戻し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：458kcal タンパク：17.1g 脂質：22.2g	食塩相当量：1.9g	
2	水	さばの味噌煮 マセドアンサラダ すまし汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	まさば(生) 米みそ(甘みそ) プロセス チーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ (全卵型) コッパン 調合油	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ス イートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり (果実、生) まいたけ(生) わかめ(原葉、生) 根 深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ	エネルギー：445kcal タンパク：20.4g 脂質：20.7g	食塩相当量：2.3g	
3	木	すき焼き風煮 ス克蘭ブルエッグ 白菜汁 りんご	牛乳 パンキンパイ (手作り)	和牛肉、かた(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター パイ皮	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さ やいんげん(若ぎや、生) はくさい(結球葉、生) 根 深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) 日本か ぼちゃ(果実、生)	エネルギー：456kcal タンパク：19.3g 脂質：23.4g	食塩相当量：1.2g	
4	金	まさご揚げ 青菜のごま和え 卵とじそうめん汁 スイーティー	牛乳 おにぎり (手作り)	木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) 大正えび (生) しらす干し(微乾燥品) 鶏卵、全卵 (生) かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま (いり) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀 粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) 根深 ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：457kcal タンパク：22.2g 脂質：14.4g	食塩相当量：3.1g	
5	土	サンドパン グラタン 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) ナチュラルチーズ (ハルメザン) 普通牛乳	コッパン らっかせい(ピーナッツバター) オリーブ油 マカロニスパゲッティ(乾) 有 塩バター 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) スイートコーン 缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、 生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：519kcal タンパク：18.5g 脂質：20.1g	食塩相当量：1.4g	
6	日								
7	月	ハッシュドポーク 竹輪と厚揚げの 煮物 牛乳 みかん	ヨーグルト せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	オリーブ油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみ かん、じょうのう(早生、生)	エネルギー：461kcal タンパク：16.2g 脂質：17.8g	食塩相当量：2.3g	
8	火	ポテトコロケ キャベツ和え 豆腐汁 りんご	牛乳 チーズ蒸しパン (手作り)	ふた、ひき肉(生) プロセスチーズ 鶏卵、 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ (甘みそ) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 薄力粉(1 等) パン粉(生) なたね油 車糖(三温 糖) 調合油	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホール カーネルスタイル) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮 むき、生)	エネルギー：394kcal タンパク：14.7g 脂質：17.7g	食塩相当量：1.3g	
9	水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ わかめ汁 みかん	牛乳 サブレ	べにざけ(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレ ーク、ライト) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	マカロニスパゲッティ(乾) マヨネーズ(全 卵型) クリームパン	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ス イートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまね ぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみ かん、じょうのう(早生、生)	エネルギー：469kcal タンパク：24.7g 脂質：19.8g	食塩相当量：1.7g	
10	木	鶏肉の治部煮 キッシュ 大根汁 りんご	飲むヨーグルト せんべい ヤクルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 いんげ んまめ(全粒、乾) プロセスチーズ 鶏卵、 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) ヨー グルト(全脂無糖) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) さといも(球 茎、水煮) 黒砂糖 薄力粉(1等) 有塩バ ター(じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 乳酸 菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) たまね ぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル) さやいんげん(若ぎや、生) だいこん (根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご	エネルギー：509kcal タンパク：20.9g 脂質：16.6g	食塩相当量：2g	
11	金	さんまのかば焼き 青菜和え なめこ汁 スイーティー	ヤクルト せんべい	さんま(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ (甘みそ) かつお節	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車 糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮 つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルス タイル) 緑豆もやし(生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、 軟白、生)	エネルギー：401kcal タンパク：14.1g 脂質：15.3g	食塩相当量：1.6g	
12	土	菓子袋			米菓(塩せんべい)		エネルギー：37kcal タンパク：0.8g 脂質：0.1g	食塩相当量：0.2g	発表会
13	日								
14	月	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	ヨーグルト いも花子	ふた大型種、かた(脂身つき、生) いか なご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 芋かりんどう	にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまね ぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみ かん、じょうのう(早生、生)	エネルギー：405kcal タンパク：11.6g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.2g	
15	火	松風焼き ごぼうサラダ まいたけ汁 りんご	スポロン せんべい	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵、全卵 (生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ) 若 鶏、さき身(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 ド レンジングタイプ和風調味料 米菓(塩せん べい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ごぼう(根、生) きゅうり(果 実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルス タイル) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) りんご	エネルギー：400kcal タンパク：18.4g 脂質：9.8g	食塩相当量：2.1g	
16	水	白身魚のタルタルソース 土佐和え すまし汁 スイーティー	牛乳 スイートポテト	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 普通牛乳 さつまいも	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 マヨネーズ(全卵型) 黒砂糖 有塩バ ター メーカーシロップ	乾燥わかめ(素干し、水戻し) ほうれんそう(葉、通 年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) スイート コーン缶詰(ホールカーネルスタイル) まいたけ (生) わかめ(原葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：489kcal タンパク：22.7g 脂質：22.7g	食塩相当量：2.9g	



令和2年12月 献立表

3歳以上児



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	行事	
		昼食	昼間	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			
17	木	きんぴらごぼう 野菜入り卵焼き 白菜汁 りんご	牛乳 じゃが丸くん (手作り)	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) なたね油 黒砂糖 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 有塩バター	ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) たまねぎ(りん茎、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) あまのり(焼きのり)	エネルギー：405kcal タンパク：16.9g 脂質：18.5g	食塩相当量：2.1g	
18	金	ミートローフ スパゲティサラダ 中華風コーンスープ オレンジ わかめご飯 トマト レタス	アイス	ふた、ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) ふた大型種、かた(脂身つき、生)	パン粉(乾燥) オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) じゃがいもでん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ アイスクリーム	たまねぎ きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 ぶなしめじ(生) しょうが(根茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) 乾燥わかめ(素干し) 赤色トマト(果実、生) レタス	エネルギー：588kcal タンパク：23.5g 脂質：25.8g	食塩相当量：2g	誕生会
19	土	サンドパン 野菜の豆乳煮込み 牛乳 みかん	バナナ	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	クリームパン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) バナナ	エネルギー：460kcal タンパク：14.9g 脂質：16g	食塩相当量：1.2g	
20	日								
21	月	コーンシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 みかん	ヤクルト せんべい	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) プロコウリ(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：408kcal タンパク：14.9g 脂質：10.7g	食塩相当量：1.2g	冬至
22	火	五目納豆 冬至かぼちゃ 田舎汁 りんご	フルーツヨーグルト (手作り) 小魚 牛乳 せんべい	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 あずき(全粒、乾) 若鶏、もも(皮つき、生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 ざらめ糖(中ざら糖) ざらめ糖(グラニュー糖)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ごぼう(根、生) りんご(皮むき、生) バナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー：466kcal タンパク：22.3g 脂質：14.7g	食塩相当量：2g	
23	水	赤魚の煮魚 中華ソテー ニラ玉汁 スイーティー	牛乳 せんべい	しらうお(生) ふた大型種、かたロース(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ごま油 緑豆はるさめ(乾) クリームパン	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きくらげ(乾) チンゲンサイ(葉、生) いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：399kcal タンパク：19.5g 脂質：15.3g	食塩相当量：1.4g	
24	木	五目昆布煮 厚焼き卵 キャベツ汁 りんご	牛乳 焼き芋 (手作り)	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) 油揚げ さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 削り節 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生)	まこんぶ(素干し、乾) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：440kcal タンパク：16.6g 脂質：17.9g	食塩相当量：1.7g	
25	金	ローストチキン ポテトサラダ コーンチャウダー オレンジ	牛乳 ケーキトッピング (手作り)	成鶏、もも(皮つき、生) ナチュラルチーズ(エダム) かつお缶詰(油漬、フレーク) 普通牛乳	調合油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 有塩バター 薄力粉(1等)	たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 バレンシアオレンジ	エネルギー：578kcal タンパク：22.3g 脂質：30.8g	食塩相当量：1.8g	クリスマス会
26	土	サンドパン ジャーマンポテト 牛乳 みかん	ゼリー せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	クリームパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：406kcal タンパク：11g 脂質：12.3g	食塩相当量：1.3g	
27	日								
28	月	鶏肉のバーベキューソース ナムル 豚汁 りんご	ヨーグルト いも花子	若鶏、もも(皮つき、生) ふた大型種、かた(脂身つき、生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	オリーブ油 ごま油 ごま(いり) さといも(球茎、水煮) 芋かりんとう	しょうが(根茎、生) りんご(皮むき、生) 根深ねぎ(生) にんにく(りん茎、生) レモン(果汁、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) スイートコーン缶詰 にんじん 緑豆もやし(生) ごぼう(根、生) だいこん	エネルギー：403kcal タンパク：14.6g 脂質：17.5g	食塩相当量：2.2g	
29	火	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ スイーティー	野菜生活 せんべい	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)	ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原藻、生) えのきたけ(生)	エネルギー：402kcal タンパク：17.7g 脂質：13.4g	食塩相当量：2g	
30	水	サンドパン 野菜生活 みかん			クリームパン	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：281kcal タンパク：8.1g 脂質：7.8g	食塩相当量：0.6g	午前保育
31	木								

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



令和2年12月 献立表

3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	朝間	昼食	昼間	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 火	麦茶 せんべい	ミートボール 温野菜 えのき汁 りんご ご飯	牛乳 ビスコ	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	米菓(塩せんべい) パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 オリブ油 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し、水戻し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 497kcal タンパク: 15.9g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 1.5g	
2 水	バナナ	さばの味噌煮 マセドアンサラダ すまし汁 オレンジ ご飯	牛乳 ビスケット	まさば(生) 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) コッペパン 調合油	バナナ(生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 きゅうり(果実、生) まいたけ(生) わかめ(原葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、)	エネルギー: 517kcal タンパク: 19.3g 脂質: 17g	食塩相当量: 3.6g	
3 木	ヨーグルト	すき焼き風煮 ス克蘭ブルエッグ 白菜汁 りんご ご飯	牛乳 パンプキンパイ (手作り)	和牛肉、かた(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) パイ皮	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー: 515kcal タンパク: 17.8g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1g	
4 金	ぶどうジュース せんべい	まさご揚げ 青菜のごま和え 卵とじそうめん汁 スイーティー ご飯	牛乳 おにぎり (手作り)	木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) 大正えび(生) しらす干し(微乾燥品) 鶏卵、全卵(生) かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) そらめし、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 551kcal タンパク: 20.1g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 2.6g	
5 土	麦茶 ビスケット	サンドパン グラタン 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳	ビスケット(ハード) コッペパン らっかせい オリブ油 マカロニスバゲッティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 512kcal タンパク: 16g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.5g	
6 日									
7 月	リンゴジュース ビスコ	ハッシュドポーク 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 みかん ご飯	ヨーグルト せんべい	ふた大型種 かたロース(脂身つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	ビスケット(ソフト) オリブ油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 643kcal タンパク: 18.1g 脂質: 20.9g	食塩相当量: 2.3g	
8 火	麦茶 麩菓子	ポテトコロッケ キャベツ和え 豆腐汁 りんご ご飯	牛乳 チーズ蒸しパン (手作り)	ふた、ひき肉(生) プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	かりんとう(黒) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 薄力粉(1等) パン粉(生) なたね油 水稲穀粒(精白米) 単糖(三温糖) 調合油	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 485kcal タンパク: 14.9g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.1g	
9 水	ヨーグルト	焼き魚(鮭) マカロニサラダ わかめ汁 みかん ご飯	牛乳 サブレ	べにざげ(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 534kcal タンパク: 22.9g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 1.4g	
10 木	ゼリー	鶏肉の治部煮 キッシュ 大根汁 りんご ご飯	飲むヨーグルト (手作り) せんべい ヤクルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 いんげんまめ(全粒、乾) プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	でん粉 さとも(球茎、水煮) 黒砂糖 薄力粉 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰 さやいんげん(若ざや、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 558kcal タンパク: 17.8g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1.5g	
11 金	バナナ	さんまのかば焼き 青菜和え なめこ汁 スイーティー ご飯	牛乳 せんべい	さんま(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 単糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 477kcal タンパク: 13g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 0.9g	
12 土		菓子袋			米菓(塩せんべい)		エネルギー: 37kcal タンパク: 0.8g 脂質: 0.1g	食塩相当量: 0.2g	発表会
13 日									
14 月	フルーツジュース せんべい	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん ご飯	ヨーグルト いも花子	ふた大型種 かた(脂身つき、生) いか なご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 494kcal タンパク: 12.6g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.2g	
15 火	麦茶 たまごボーロ	松風焼き ごぼうサラダ まいたけ汁 りんご ご飯	スポロン せんべい	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	ポーロ(衛生ポーロ) パン粉(乾燥) ごま(いり) オリブ油 ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ごぼう(根、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 527kcal タンパク: 16.7g 脂質: 8.2g	食塩相当量: 1.5g	
16 水	バナナ	白身魚のタルタルソース 土佐和え すまし汁 スイーティー ご飯	牛乳 スイートポテト	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン 黒砂糖 有塩バター メーブルシロップ	バナナ(生) 乾燥わかめ(素干し、水戻し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 まいたけ(生) わかめ(原葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 539kcal タンパク: 20g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 1.8g	



令和2年12月 献立表

3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	朝間	昼食	昼間						
17 木	ヨーグルト	きんぴらごぼう 野菜入り卵焼き 白菜汁 りんご ご飯	牛乳 じゃが丸くん (手作り)	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) さつまいも(焼、皮なし、生) 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) なたね油 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(焼、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉)	ごぼう(根、生) れんこん(根、生) にんじん(根、生) さやいんげん(若ざや、生) たまねぎ(りん、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) あまのり(焼きのり)	エネルギー: 494kcal タンパク: 17.2g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.7g	
18 金	麦茶 誕生ケーキ	ミートローフ スパゲティサラダ 中華風コンソープ オレンジ わかめご飯	アイス	ふた、ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) ふた大型種、かた(脂身つき、生)	ショートケーキ パン粉(乾燥) オリブ油 マカロニス・スパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(焼、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉)	たまねぎ(りん、生) きゅうり(果実、生) にんじん スイートコーン缶詰 ぶなしめじ(生) しょうが(根、生) バレシアオレンジ(砂じょう、生) 乾燥わかめ(素干し) 赤色トマト(果実、生)	エネルギー: 467kcal タンパク: 17.2g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 1g	誕生会
19 土	麦茶 ビスコ	サンドパン 野菜の豆乳煮込み 牛乳 みかん	バナナ	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) クリームパン オリブ油 じゃがいも(焼、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳)	たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) バナナ(生)	エネルギー: 403kcal タンパク: 12.3g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1.1g	
20 日									
21 月	野菜ジュース ビスコ	コーンシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 みかん ご飯	ヤクルト せんべい	成鶏、もね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(焼、皮なし、生) マカロニス・スパゲティ(乾) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) フロッキー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 527kcal タンパク: 15.2g 脂質: 10g	食塩相当量: 1.1g	冬至
22 火	麦茶 ビスケット	五目納豆 冬至かぼちゃ 田舎汁 りんご ご飯	フルーツヨーグルト (手作り) 小魚 牛乳	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 あずき(全粒、乾) 若鶏、もも(皮つき、生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 ヨーグルト	ビスケット(ハード) オリーブ油 ざらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ごぼう(根、生) りんご(皮むき、生) バナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー: 501kcal タンパク: 18.9g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.7g	
23 水	バナナ	赤魚の煮魚 中華ソテー ニラ玉汁 スイーティー ご飯	牛乳 せんべい	しらうお(生) ふた大型種、かたロース(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ごま油 緑豆はるさめ(乾) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ(生) たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きくらげ(乾) チンゲンサイ(葉、生) いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 453kcal タンパク: 17.2g 脂質: 12g	食塩相当量: 0.8g	
24 木	ヨーグルト	五目昆布煮 厚焼き卵 キャベツ汁 りんご ご飯	牛乳 焼き芋 (手作り)	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) 油揚げ さつまいも(焼、皮むき、生) 米みそ(甘みそ) 削り節 普通牛乳	オリーブ油 水稲穀粒(精白米) さつまいも(焼、皮むき、生)	まこんぶ(素干し、乾) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 528kcal タンパク: 16.8g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 1.4g	
25 金	麦茶 せんべい	ローストチキン ポテトサラダ コーンチャウダー オレンジ ご飯	牛乳 ケーキ(手作り)	成鶏、もも(皮つき、生) ナチュラルチーズ(エダム) かつお缶詰(油漬、フレーク) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 調合油 じゃがいも マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 有塩バター 薄力粉(1等) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん、生) しょうが(根、生) にんじん(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 バレシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 546kcal タンパク: 19.1g 脂質: 22.3g	食塩相当量: 1.5g	クリスマス会
26 土	麦茶 ビスケット	サンドパン ジャーマンポテト 牛乳 みかん	ゼリー せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ビスケット(ハード) クリームパン じゃがいも(焼、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 438kcal タンパク: 11g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 1.2g	
27 日									
28 月	ぶどうジュース せんべい	鶏肉のバーベキューソース ナムル 豚汁 りんご ご飯	ヨーグルト いも花子	若鶏、もも(皮つき、生) ふた大型種、かた(脂身つき、生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	米菓(塩せんべい) オリーブ油 ごま油 ごま(いり) さといも(球、生) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	しょうが りんご 根深ねぎ にんじん(りん、生) レモン(果汁、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) スイートコーン缶詰 にんじん 緑豆もやし(生) ごぼう(根、生) だいこん	エネルギー: 494kcal タンパク: 13g 脂質: 13g	食塩相当量: 1.9g	
29 火	ゼリー	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ スイーティー ご飯	野菜生活 せんべい	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)	ビーフソ 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん、生) わかめ(原葉、生) えのきたけ(生)	エネルギー: 486kcal タンパク: 15.5g 脂質: 10.5g	食塩相当量: 1.5g	
30 水	麦茶 せんべい	サンドパン 野菜生活 みかん			米菓(塩せんべい) クリームパン	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 205kcal タンパク: 5.1g 脂質: 4.1g	食塩相当量: 0.5g	午前保育
31 木									

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



令和2年12月 離乳食献立表



日	曜	昼食	昼間	行事
1	火	おかゆ 豚肉と野菜煮 玉ねぎ汁 ミルク	ミルク	
2	水	おかゆ 魚と野菜煮 豆腐汁 ミルク	ミルク	
3	木	おかゆ 野菜煮 白菜汁 ミルク	ミルク	
4	金	おかゆ 鶏肉と野菜煮 野菜汁 ミルク	ミルク	
5	土	ぱんがゆ 野菜煮 麦茶 ミルク	ミルク	
6	日			
7	月	おかゆ 野菜のミルク煮 麦茶 ミルク	ミルク	
8	火	おかゆ 豚肉と野菜煮 豆腐汁 ミルク	ミルク	
9	水	おかゆ 魚と野菜煮 わかめ汁 ミルク	ミルク	
10	木	おかゆ 鶏肉と野菜煮 大根汁 ミルク	ミルク	
11	金	おかゆ 魚と野菜煮 豆腐汁 ミルク	ミルク	
12	土	菓子袋		発表会
13	日			
14	月	おかゆ 野菜のクリーム煮 麦茶 ミルク	ミルク	
15	火	おかゆ 鶏肉と野菜煮 長ねぎ汁 ミルク	ミルク	
16	水	おかゆ 魚と野菜煮 豆腐汁 ミルク	ミルク	
17	木	おかゆ 野菜煮 白菜汁 ミルク	ミルク	
18	金	おかゆ 鶏肉と野菜煮 野菜スープ ミルク	ミルク	誕生会
19	土	ぱんがゆ 野菜煮 麦茶 ミルク	ミルク	
20	日			
21	月	おかゆ 野菜のミルク煮 麦茶 ミルク	ミルク	冬至
22	火	おかゆ 納豆と野菜煮 野菜汁 ミルク	ミルク	
23	水	おかゆ 魚と野菜煮 長ねぎ汁 ミルク	ミルク	
24	木	おかゆ 野菜煮 キャベツ汁 ミルク	ミルク	
25	金	おかゆ 鶏肉と野菜煮 玉ねぎ汁 ミルク	ミルク	クリスマス会
26	土	ぱんがゆ 野菜煮 麦茶 ミルク	ミルク	
27	日			
28	月	おかゆ 鶏肉と野菜煮 根菜汁 ミルク	ミルク	
29	火	おかゆ 豚肉と野菜煮 玉ねぎ汁 ミルク	ミルク	
30	水	ぱんがゆ 野菜煮 麦茶 ミルク		午前保育
31	木			

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園