

2020年 12月

献立表

大宮まぶね保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
朝おやつ		1 干菓子・牛乳		2 干菓子・牛乳		3 干菓子・牛乳		4 干菓子・牛乳		5 干菓子・牛乳		
昼食	みそカツ	豚肉 塩 しょう油 薄力粉 パン粉 油 みそ 砂糖 みりん 片栗粉	鮭のムニエル	鮭 塩 しょう油 小麦粉 バター	ビーフシチュー	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 油 ルー 塩 しょう油	ゆきとり	鶏肉 白ねぎ 砂糖 みりん しょう油 片栗粉	チキンカレー	米 鶏肉 人参 たまねぎ じゃがいも カレールー 塩 しょう油	牛肉のみそ丼	米・牛肉 酒 塩 ビーマン チンゲン菜 玉ねぎ みそ 砂糖 しょう油 油
	サラダ	ブロッコリー 人参 系かつお しょう油	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり 人参 マヨドレ 塩	ツナサラダ	ツナ ブロッコリー 人参 マヨドレ 塩	大根のゆずの香和え	大根 きゅうり ゆず(果汁) 砂糖 塩	サラダ	キャベツ コーン 砂糖 塩 酢	サラダ	キャベツ コーン マヨドレ 塩
	すまし汁	大根 ほうれん草 しめじ しょう油 かつお節(だし)	スープ	玉ねぎ 白菜 ブロッコリー 鶏がらスープ	ごはん		すまし汁	白菜 人参 かつお節(だし) しょう油	バナナ		みそ汁	大根 油揚げ ねぎ みそ かつお節(だし)
	オレンジ		ごはん		バナナ		ごはん				バナナ	
おやつ	ぶどうゼリー・牛乳	ぶどうジュース 砂糖 ゼラチン	マドレーヌ・牛乳	ホットケーキミックス 牛乳 バター 砂糖	干菓子・牛乳		焼きかぼちゃの甘藷かけ・牛乳	かぼちゃ 砂糖 塩 しょう油	謎のラスク・牛乳	麩 砂糖 バター	干菓子・牛乳	
朝おやつ	7 干菓子・牛乳	8 干菓子・牛乳	9 干菓子・牛乳	10 干菓子・牛乳	11 干菓子・牛乳	12 干菓子・牛乳						
昼食	豚野菜炒め	豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし コンソメ 油	ほうれん草のグラタン	ほうれん草 鶏肉 さつまいも たまねぎ 塩 しょう油 ホワイトシチュールー	さわら竜田揚げ	さわら みりん 砂糖 酒 しょう油	豚丼	米 豚肉 玉ねぎ ビーマン しょう油 砂糖	ちゃんぽん	中華麺 豚肉 もやし 人参 かまぼこ キャベツ 鶏がらスープ	ひじきご飯	米 ひじき 鶏肉 油揚げ しょう油 砂糖 みりん
	酢の物	大根 人参 酢 砂糖	サラダ	人参 もやし ツナ しょう油 砂糖 酢	白菜のしらす和え	白菜 ほうれん草 しらす 砂糖 しょう油	サラダ	かにかま きゅうり マヨドレ	煮豆	大豆 人参 しいたけ しょう油 砂糖	蒸し野菜	さつまいも 大根 人参 ごまだれ
	みそ汁	白菜 冬瓜 ねぎ かつお節(だし) みそ	コンソメスープ	たまねぎ コーン コンソメ	みそ汁	かぼちゃ たまねぎ わかめ かつお節(だし) みそ	みそ汁	大根 ねぎ みそ かつお節(だし)	りんご		すまし汁	もやし ねぎ かつお節(だし) しょう油
	ごはん		パン		ごはん		バナナ				バナナ	
おやつ	蒸しパン・牛乳	小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳	おにぎり・お茶	米 系かつお しょう油 塩	干菓子・牛乳		チーズパンチ・牛乳	白玉粉 小麦粉 牛乳 塩 粉 チーズ 油	おにぎり・お茶	米 わかめ しょう油 塩	干菓子・牛乳	
朝おやつ	14 干菓子・牛乳	15 干菓子・牛乳	16 干菓子・牛乳	17 干菓子・牛乳	18 干菓子・牛乳	19 干菓子・牛乳						
昼食	ポークビーンズ	豚肉 豆 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト 田 トマトケチャップ 砂糖 コンソメ 油	鮭のあんかけ	鮭 玉ねぎ 人参 しょう油 みりん 砂糖 酒 片栗粉	筑前煮	鶏肉 ちくわ 人参 ごぼう れんこん いんげん 砂糖 塩 しょう油 みりん かつお節(だし)	お楽しみプレート	(キャロット揚げ) 鶏肉 人参 しょう油 酒 みりん 片栗粉 (サラダ) ブロッコリー コーン 人参 しょう油 砂糖 酢 (ポテトフライ) じゃがいも 油 塩	ミートローフ	豚ひき肉 たまねぎ とうもろこし ひじき コーン 塩 片栗粉 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖	鶏の炊き込みご飯	米 鶏肉 人参 ごぼう 油揚げ しいたけ(干) 油 塩 しょう油
	サラダ	大根 きゅうり 酢 砂糖 塩	酢の物	キャベツ いんげん しらす 砂糖 塩 酢	酢の物	もやし 人参 酢 砂糖 塩	サラダ		煮豆	キャベツ 人参 しょう油 砂糖 酢	野菜炒め	豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ コンソメ
	スープ	キャベツ しめじ 鶏がらスープ	みそ汁	玉ねぎ わかめ かつお節(だし) みそ	みそ汁	玉ねぎ 油揚げ ねぎ かつお節(だし) みそ	スープ	人参 玉ねぎ コンソメ	スープ	玉ねぎ えのき コンソメ	すまし汁	麩 人参 わかめ しょう油 かつお節(だし)
	ごはん		ごはん		ごはん		フルーツ	バナナ みかん缶			ごはん	バナナ
おやつ	リッツサンド・牛乳	リッツ りんごジャム いちごジャム	ヨーグルトケーキ・牛乳	小麦粉 バター ベーキングパウダー ヨーグルト 砂糖 卵	干菓子・牛乳		クリスマスケーキ・牛乳		フレンチトースト・牛乳	食パン 牛乳 砂糖 バター	干菓子・牛乳	
朝おやつ	21 干菓子・牛乳	22 干菓子・牛乳	23 干菓子・牛乳	24 干菓子・牛乳	25 干菓子・牛乳	26 干菓子・牛乳						
昼食	肉じゃが	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 砂糖 しょう油 みりん										
	サラダ	キャベツ コーン しょう油										
	みそ汁	たまねぎ にんじん みそ かつお節(だし)										
	ごはん											
おやつ	干菓子・牛乳											

※仕入れの都合で食材の変更がある時もあります。

〇乳児・幼児摂取量は、12月の平均の摂取量を示しています。

〇栄養価は、3時のおやつを考慮しています。

乳児は朝のおやつも考慮しています。

	(1~2歳児)		(3~5歳児)	
	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量
エネルギー	411kcal	551kcal	490kcal	573kcal
たんぱく質	14.1g	22.0g	18.4g	22.8g
脂質	14.1g	16.5g	15.6g	17.2g
カルシウム	225mg	242mg	208g	258g