

2020 年 12 月

12月 献立表 幼児食

エリナ保育園

日付	献立名	食材名					栄養価		献立名	食材名					栄養価
		昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの				その他	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	ごはん 鮭の豆乳クリームシチュー 温野菜サラダ オレンジ(45g)	○せんべい ○豆乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎かぼちゃのきんつば(シナモン)	しろさけ、豆乳、牛乳	たまねぎ、カリフラワー、グリーンピース、ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、白すりごま、オレンジ、西洋かぼちゃ	水稲穀粒、じゃがいも、揚げ油、米粉、調合油、車糖	水、かつお・昆布だし、食塩、米酢、こしょう、シナモン	エネルギー 623kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.0g 炭水化物 100.6g 塩分 0.8g	14 月	ごはん 鶏のムニエル(乳除去) 小松菜とぜんまいのナムル 味噌汁(白飯・たまねぎ・油揚げ) キウイフルーツ(45g)	○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎高野豆腐のラスク	しろさけ、油揚げ、牛乳、凍り豆腐、豆乳	ごまつな、ぜんまい、にんじん、はくさい、たまねぎ、キウイフルーツ	水稲穀粒、米粉、調合油、ごま油、車糖	水、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.3g 脂質 21.8g 炭水化物 67.4g 塩分 1.8g
2 水	ドライカレー 味噌とちりしのサラダ スープ(豆腐・白菜・たまねぎ) みかん(50g)	○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎おさつ焼き	牛肉、木綿豆腐、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、トマト缶詰、ふどう、うまかつもやし、ほうれんそう、はくさい、うんしゅうみかん	水稲穀粒、揚げ油、はるさめ、車糖、ごま油、さつまいも、調合油	水、カレー粉、トマトケチャップ、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、トマトピューレー、米酢、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 596kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.1g 炭水化物 91.9g 塩分 1.4g	15 火	わかめごはん 豚肉の生妻焼き チンゲン菜のおかか和え 味噌汁(大根・にんじん) オレンジ(45g)	○せんべい ○豆乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎野菜のおやき	豚肉、かつお加工品、豆乳、牛乳、鶏肉	わかめ、たまねぎ、しょうがおろし、りんご、西洋かぼちゃ、にんじん、みじん、オレンジ、ほうれんそう	水稲穀粒、揚げ油、じゃがいも、米粉、調合油	水、食塩、こいくちしょうゆ、みりん、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 475kcal たんぱく質 18.0g 脂質 14.7g 炭水化物 65.2g 塩分 2.2g
3 木	ごはん めかじきの味噌焼き ひじきの煮付け けんちん汁 バナナ(45g)	○牛乳(おやつ) ○豆乳(おやつ) ◎牛乳ゼリー ◎麦茶	めかじき、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、豆乳	ひじき、しいたけ、にんじん、いんげんまめ、だいこん、ごぼう、根深ねぎ、バナナ、てんぐさ	水稲穀粒、車糖、揚げ油、さといも、ごま油、米粉	水、米みそ、みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 484kcal たんぱく質 19.7g 脂質 10.6g 炭水化物 92.3g 塩分 1.7g	16 水	豆じのごはん 豚肉の生妻込み(ハヤシ代替) キャベツとわかめのサラダ アレルギー用ミルク(100ml) りんご(45g)	○牛乳(おやつ) ○豆乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎オートミールブルーベークッキー	しろす干し、豚肉、牛乳、きな粉、豆乳	グリーンピース、たまねぎ、トマト、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、わかめ、りんご、ブルーベリー	水稲穀粒、揚げ油、車糖、米粉、かたくり粉、えんばく、調合油	水、こいくちしょうゆ、だし粉、食塩、米酢、アレルギー用ミルク、ベーキングパウダー	エネルギー 648kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.8g 炭水化物 100.1g 塩分 1.8g
4 金	ごはん 鶏しのかいの中身あんかけ さつま芋のレモン煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ・わかめ) りんご(45g)	○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎バナナの米粉蒸しパン	まがれい、油揚げ、牛乳、豆乳	たまねぎ、にんじん、しいたけ、レモン、キャベツ、わかめ、りんご、バナナ	水稲穀粒、ごま油、かたくり粉、さつまいも、車糖、調合油、米粉	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 562kcal たんぱく質 21.0g 脂質 11.9g 炭水化物 92.3g 塩分 1.9g	17 木	ごはん 鶏だらの唐揚げ野菜あんかけ ほうろく草のしらす和え 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・まいたけ・油揚げ) みかん(50g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎フライドポテト(70g)	ぎんだら、しろす干し、油揚げ、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、ほうれんそう、西洋かぼちゃ、まいたけ、うんしゅうみかん	水稲穀粒、米粉、かたくり粉、炒め油、車糖、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、食塩	エネルギー 578kcal たんぱく質 19.6g 脂質 19.4g 炭水化物 79.5g 塩分 2.2g
5 土	ナポリタン(米粉めん・乳除去) ブロッコリーのごま和え きのこのポタージュ(乳除去) オレンジ(45g)	○豆乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎麦茶 ◎ひじきの混ぜおにぎり	豚肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、白すりごま、しいたけ、ぶなしめじ、まいたけ、トマト、オレンジ、ひじき	米粉めん、揚げ油、車糖、ごま油、じゃがいも、水稲穀粒	トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、水、かつお・昆布だし、食塩、米酢、こしょう、シナモン	エネルギー 503kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.4g 炭水化物 81.8g 塩分 1.4g	18 金	ごはん 鶏肉の(ベーキューソース) 温野菜サラダ スープ(キャベツ・たまねぎ・コーン) バナナ(45g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎かりかち小魚(青のり)	鶏肉、牛乳、かたくりわし	にんにく、しょうが、青ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、りんご、ブロッコリー、西洋かぼちゃ、にんじん、白すりごま、キャベツ、スイートコーン、バナナ、白ごま、あおのり	水稲穀粒、かたくり粉、車糖、調合油、ごま油	水、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 549kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.9g 炭水化物 76.8g 塩分 2.4g
7 月	さつま芋ごはん 鶏肉の南蛮あんかけ ブロッコリーとカリフラワーのソテー 中華スープ(豆腐・チンゲン菜・わかめ) りんご(45g)	○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎汁ビーフン	鶏肉、絹ごし豆腐、牛乳、油揚げ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、白すりごま、しいたけ、ぶなしめじ、まいたけ、トマト、チンゲンサイ、わかめ、りんご、キャベツ、根深ねぎ	水稲穀粒、さつまいも、かたくり粉、米粉、炒め油、車糖、揚げ油、ごま油、ビーフン	水、みりん、食塩、米酢、こいくちしょうゆ、水、かつお・昆布だし	エネルギー 589kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.4g 炭水化物 84.6g 塩分 2.3g	19 土	ほうろく煮うどん(米粉めん) しゃもじの味噌和え 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・かか和え) キウイフルーツ(45g)	○せんべい ○豆乳(おやつ) ◎麦茶 ◎かやくにぎり	豚肉、油揚げ、かつお加工品、豆乳、鶏肉	しいたけ、西洋かぼちゃ、にんじん、だいこん、いんげんまめ、はくさい、しゅんぎく、キウイフルーツ、ごぼう	米粉めん、じゃがいも、揚げ油、水稲穀粒、こんにやく、車糖	水、かつお・昆布だし、米みそ、食塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 477kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.2g 炭水化物 84.2g 塩分 1.9g
8 火	ごはん かいかいの煮つけ じゃがいもとさやいんげんの煮物 味噌汁(白菜・たまねぎ・油揚げ・青ねぎ) キウイフルーツ(45g)	○豆乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎にんじんの米粉蒸しパン	まがれい、油揚げ、豆乳、牛乳	にんじん、いんげんまめ、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ、キウイフルーツ	水稲穀粒、車糖、じゃがいも、調合油、米粉	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 468kcal たんぱく質 20.1g 脂質 9.5g 炭水化物 78.6g 塩分 1.6g	21 月	焼きそば(米粉めん) ブロッコリーとじゃこのソテー スープ(わかめ・たまねぎ・青ねぎ) オレンジ(45g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎麦茶 ◎おかかごまおにぎり	豚肉、しろす干し、牛乳、かつお加工品	キャベツ、青ピーマン、りょくとうもやし、しょうが、たまねぎ、りんご、ブロッコリー、西洋かぼちゃ、にんじん、スイートコーン、わかめ、たまねぎ、葉ねぎ、オレンジ、ごま	米粉めん、揚げ油、調合油、ごま油、水稲穀粒	濃厚ソース、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、水	エネルギー 477kcal たんぱく質 13.8g 脂質 14.5g 炭水化物 70.3g 塩分 1.6g
9 水	マーボー丼 かぼちゃの甘煮 スープ(香辛・小松菜・にんじん) みかん(50g)	○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎米粉と豆腐のドーナツ	絹ごし豆腐、豚ももミンチ、牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、西洋かぼちゃ、ごまつな、うんしゅうみかん	水稲穀粒、ごま油、車糖、かたくり粉、はるさめ、米粉、調合油、炒め油、加工糖	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 606kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.1g 炭水化物 93.6g 塩分 1.5g	22 火	ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根のトマト煮(ベーコンなし) スープ(キャベツ・たまねぎ・コーン) バナナ(45g)	○せんべい ○豆乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎かぼちゃもち	豚ももミンチ、木綿豆腐、豆乳、牛乳	たまねぎ、しそ、ブロッコリー、切り干し大根、にんじん、キャベツ、スイートコーン、バナナ、西洋かぼちゃ	水稲穀粒、調合油、かたくり粉、揚げ油、車糖	水、食塩、こしょう、米みそ、かつお・昆布だし、トマトピューレー、こいくちしょうゆ	エネルギー 548kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.9g 炭水化物 86.1g 塩分 2.0g
10 木	こぎつねごはん 鮭の風味焼き 野菜炒め 味噌汁(大根・大根葉) バナナ(45g)	○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎ごまココアクッキー	鶏肉、油揚げ、しろさけ、牛乳、豆乳	にんじん、いんげんまめ、しょうが、おろしけ、レモン、しょうが、根深ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、だいこん、バナナ、黒ごま	水稲穀粒、車糖、調合油、米粉	水、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ココア、ベーキングパウダー	エネルギー 540kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.8g 炭水化物 78.2g 塩分 2.7g	23 火	ごはん 魚とれんこんの唐揚げ 小松菜コールスローサラダ 味噌汁(なめこ・たまねぎ・にんじん・わかめ) みかん(50g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎豆乳湯	まごがれい、牛乳、豆乳	れんこん、ごまつな、キャベツ、スイートコーン、レモン、なめこ、たまねぎ、にんじん、わかめ、うんしゅうみかん、てんぐさ	水稲穀粒、かたくり粉、炒め油、調合油、車糖	水、食塩、こいくちしょうゆ、みりん、米酢、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 413kcal たんぱく質 7.9g 脂質 9.4g 炭水化物 73.8g 塩分 1.7g
11 金	ごはん さばのカレー風味揚げ 厚揚げと白菜のごま煮 味噌汁(さつま芋・たまねぎ・わかめ) オレンジ(45g)	○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎焼きりんご	まさば、生揚げ、牛乳	ブロッコリー、はくさい、にんじん、白すりごま、たまねぎ、わかめ、オレンジ、りんご	水稲穀粒、米粉、調合油、車糖、さつまいも	水、カレー粉、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、シナモン	エネルギー 567kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.7g 炭水化物 79.6g 塩分 1.8g	24 木	ごはん 花ショウマイ(キャベツ) チキンカレー 中華風コンソメスープ りんご(45g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎豆腐のきんこもち	豚ももミンチ、牛乳、絹ごし豆腐、きな粉	たまねぎ、しいたけ、しょうがおろし、キャベツ、グリーンピース、りょくとうもやし、にんじん、スイートコーン、根深ねぎ、りんご	水稲穀粒、かたくり粉、ごま油、揚げ油、車糖、白玉粉	水、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし	エネルギー 560kcal たんぱく質 22.9g 脂質 11.2g 炭水化物 91.0g 塩分 1.6g
12 土	味噌煮込みうどん(米粉めん) かぼちゃのツナあんかけ キウイフルーツ(45g)	○豆乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎麦茶 ◎鮎ごはん	鶏肉、まぐろ缶詰、豆乳、しろさけ	だいこん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、西洋かぼちゃ、キウイフルーツ、白ごま	米粉めん、車糖、かたくり粉、水稲穀粒	かつお・昆布だし、米みそ、こいくちしょうゆ、麦茶、水	エネルギー 448kcal たんぱく質 15.3g 脂質 6.0g 炭水化物 81.0g 塩分 1.5g	25 金	ごはん 豚肉のオレンジ煮 ブロッコリーの白和え かぼちゃのポタージュ バナナ(45g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎コンロンリ小松菜マフィン	鶏肉、豆乳、牛乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、白すりごま、西洋かぼちゃ、バナナ	水稲穀粒、車糖、ごま油、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、みりん、清酒、米酢、かつお・昆布だし、ベーキングパウダー	エネルギー 650kcal たんぱく質 20.3g 脂質 20.8g 炭水化物 94.8g 塩分 1.0g
26 土								26 土	タンメン(米粉めん) 切り干し大根とひじきの炒め煮 チンゲン菜のおかか和え みかん(50g)	○せんべい ○豆乳(おやつ) ◎麦茶 ◎コンコンおにぎり	豚肉、油揚げ、かつお加工品、豆乳	はくさい、にんじん、しいたけ、りょくとうもやし、にんじん、葉ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、チンゲンサイ、うんしゅうみかん、スイートコーン	米粉めん、ごま油、こんにやく、車糖、水稲穀粒	水、かつお・昆布だし、食塩、米酢、料理酒、葉ねぎ	エネルギー 525kcal たんぱく質 14.9g 脂質 9.9g 炭水化物 92.3g 塩分 2.2g
27 日								27 日	ごはん きばの味噌焼き すまし汁(さつまいも・ねぎ・わかめ) バナナ(45g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ)	まさば、かつお加工品、牛乳、水素缶詰、かたくりわし	しょうが、たまねぎ、ブロッコリー、ごまつな、りょくとうもやし、にんじん、根深ねぎ、わかめ、バナナ、白ごま、あおのり	水稲穀粒、さつまいも、かたくり粉、炒め油、車糖	水、食塩、こしょう、かつお・昆布だし	エネルギー 550kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.8g 炭水化物 74.9g 塩分 2.1g
28 月								28 月	ごはん めかじきのソテー かぼちゃとさつま芋のサラダ(ベーコンなし) 味噌汁(大根・にんじん・ほうれん草) りんご(45g)	○豆乳(おやつ) ○せんべい ◎手ようかん ◎牛乳(おやつ)	めかじき、豆乳、牛乳	西洋かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、りんご、てんぐさ	水稲穀粒、米粉、調合油、さつまいも、車糖	水、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 577kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.4g 炭水化物 95.5g 塩分 1.7g
29 火								29 火	ごはん きばの味噌焼き かぼちゃとさつま芋のサラダ(ベーコンなし) 味噌汁(大根・にんじん・ほうれん草) りんご(45g)	○牛乳(おやつ) ○せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ)	しろす干し、豚肉、油揚げ、牛乳、凍り豆腐	ごまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、オレンジ	水稲穀粒、揚げ油、かたくり粉、じゃがいも、車糖、調合油、炒め油、黒砂糖	水、食塩、中華ソース、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 599kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.9g 炭水化物 74.4g 塩分 2.4g
30 水								30 水	きつねうどん(米粉めん) 大根そばろ煮 ブロッコリーの白和え バナナ(45g)	○せんべい ○牛乳 ◎焼きおにぎり ◎麦茶	油揚げ、鶏肉、木綿豆腐	ほうれんそう、根深ねぎ、だいこん、ブロッコリー、ひじき、白すりごま、バナナ	米粉めん、車糖、揚げ油、かたくり粉、水稲穀粒	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、みりん、米みそ、食塩、水、清酒	エネルギー 495kcal たんぱく質 15.4g 脂質 9.7g 炭水化物 85.6g 塩分 2.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です
※日曜日の献立は土曜日と同じメニューになります。