

2020年 12月 給食献立表 (離乳食)

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 火 15日 火	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				ごはん 豚肉の甘辛煮 ブロッコリーの磯辺和え 白菜とえのきの味噌汁
	午後食				牛乳・ピザトースト
	食材				豚肉・豆腐・味噌・牛乳・ハム・チーズ 米・しらたき・食パン・玉ねぎ・しめじ ピーマン・ブロッコリー・人参・白菜・えのき・コーン
2日 水 16日 水	午前食				牛乳・チーズ
	昼食 				ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				豆腐・豚肉・味噌・ハム・卵・牛乳・米 ごま油・春雨・ごま・きゃべつ・人参 長ねぎ・きゅうり・わかめ・玉ねぎ
3日 木 18日 金	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				ピピンパ さつまいのオレンジ煮 ネギとわかめのスープ
	午後食				牛乳・豆腐ドーナツ
	食材				豚肉・卵・牛乳・豆腐・ごま油・ごま・米 さつまい・H/M・りんご・小松菜・人参 もやし・オレンジジュース・長ねぎ・わかめ
4日 金 	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				おにぎりパーティー 豚汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鮭・かつお節・豚肉・油揚げ・豆腐・味噌 牛乳・米・ごま・里芋・こんにゃく・のり 人参・大根・ごぼう・長ねぎ
5日 土 19日 土	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				焼きそば 粉ふき芋 ころころスープ バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				豚肉・竹輪・牛乳・中華めん・油・じゃが芋 きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし・かぶ バナナ
7日 月 21日 月	午前食				牛乳・チーズ
	昼食 				ごはん やみつきチキン 磯豆煮 きゃべつの味噌汁
	午後食				牛乳・果物・菓子
	食材				鶏肉・大豆・味噌・牛乳・チーズ・米 ケチャップ・ひじき・人参・ごぼう・きゃべつ 水菜・果物

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
8日 火 22日 火	午前食				牛乳・菓子 ごはん
	昼食 				豚肉の生姜焼き グリーンサラダ 里芋の味噌シチュー
	午後食				牛乳・レーズン蒸しパン
	食材				豚肉・ツナ缶・ベーコン・味噌・牛乳・卵・白菜 米・マヨネーズ・里芋・薄力粉・バター・H/M・レーズン きゃべつ・人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ・しめじ
9日 水 23日 水	午前食				牛乳・菓子 ごはん
	昼食 				根菜カレー フレンチサラダ
	午後食				牛乳・マカロニきな粉
	食材				鶏肉・かにかま・牛乳・チーズ・きな粉・米 じゃが芋・マカロニ・れんこん・人参・玉ねぎ ケチャップ・りんご・きゃべつ・きゅうり
10日 木 24日 木	午前食				牛乳・菓子 ごはん
	昼食 				ぶりの照り焼き 小松菜の白和え すいとん汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				ぶり・豆腐・鶏肉・牛乳・米・ごま・じゃがいも 薄力粉・小松菜・人参・長ねぎ・れんこん ごぼう・大根
11日 金 28日 月	午前食				牛乳・菓子 野菜うどん
	昼食 				大豆のかき揚げ きゃべつのゆかり和え
	午後食				牛乳・五平もち
	食材				鶏肉・かまぼこ・大豆・牛乳・味噌・米 もち米・うどん・天ぷら粉・ごま・長ねぎ ほうれん草・人参・かぼちゃ・きゃべつ・きゅうり
12日 土 26日 土	午前食				牛乳・菓子 ナポリタン
	昼食 				ほうれん草ソテー じゃが芋と野菜のスープ バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				ベーコン・チーズ・牛乳・スパゲティ・バター じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・コーン ほうれん草・人参・かぼちゃ・きゃべつ・きゅうり・バナナ
14日 月	午前食				ヨーグルト ごはん
	昼食 				白身魚のキャロット焼き マカロニのカレー炒め のっぺい汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				たら・豚肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳・米・マヨネーズ マカロニ・里芋・こんにゃく・片栗粉 人参・玉ねぎ・さやいんげん・大根・ごぼう
17日 木 	午前食				牛乳・菓子 ごはん
	昼食				からあげ ポテトサラダ 白菜スープ
	午後食				牛乳・ヨーグルトケーキ
	食材				鶏肉・卵・ベーコン・牛乳・スキムミルク・ヨーグルト 米・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・薄力粉・バター 玉ねぎ・人参・きゅうり・きゃべつ・白菜
25日 金 	午前食				牛乳・菓子 ケチャップライス
	昼食				豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ コンソメスープ
	午後食				牛乳・X'masケーキ
	食材				鶏肉・豆腐・ハム・ヨーグルト・牛乳・卵・生クリーム 米・パン粉・マヨネーズ・薄力粉・バター・玉ねぎ・きゃべつ・もやし 人参・ひじき・ケチャップ・かぼちゃ・きゅうり・ほうれん草・いちご

2020年 12月 給食献立表 (乳児)

ひなた保育園

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 火 15日 火	牛乳 菓子	ごはん	豚肉の甘辛煮 ブロッコリーの磯辺和え 白菜とえのきの味噌汁	牛乳 ピザトースト	豚肉 ハム 豆腐 チーズ 味噌 牛乳	米 食パン しらたき 油 砂糖	玉ねぎ 人参・コーン しめじ のり ピーマン 白菜 ブロッコリー えのき	487kcal 21.4g 脂: 15.1g 塩: 1.9g
2日 水 16日 水	牛乳 チーズ	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	牛乳 菓子	豆腐 卵 豚肉 牛乳 味噌 ハム	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油	きゃべつ わかめ 人参 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり	502kcal 17.5g 脂: 20.8g 塩: 1.5g
3日 木 18日 金	牛乳 菓子	ピビンバ	さつまいものオレンジ煮 卵スープ	牛乳 豆腐ドーナツ	豚肉 卵 牛乳 豆腐	米 ごま 砂糖 さつまいも 油 H/M ごま油	りんご オレンジジュース 小松菜 長ねぎ 人参 わかめ もやし	539kcal 18.7g 脂: 18.2g 塩: 2.3g
4日 金	牛乳 菓子	おにぎりパーティー	豚汁 	牛乳 小魚 菓子	鮭 牛乳 豚肉 煮干し 豆腐 かつお節 味噌	米 ごま 里芋 こんにゃく	梅干し ごぼう のり 長ねぎ 人参 わかめ 大根	491kcal 18.9g 脂: 15.4g 塩: 2.1g
5日 土 19日 土	牛乳 菓子	焼きそば	粉ふき芋 ころころスープ バナナ	牛乳 菓子	豚肉 竹輪 牛乳	中華めん 油 じゃが芋	きゃべつ のり 人参 かぶ 玉ねぎ バナナ もやし	536kcal 16.7g 脂: 14.0g 塩: 1.4g
7日 月 21日 月	牛乳 チーズ	ごはん	やみつきちキン 磯豆煮 きゃべつの味噌汁	牛乳 果物 菓子	鶏肉 チーズ 大豆 味噌 牛乳	米 油 砂糖	ひじき 水菜 人参 果物 ごぼう きゃべつ	486kcal 24.4g 脂: 15.0g 塩: 2.5g
8日 火 22日 火	牛乳 菓子	ごはん	豚肉の生姜焼き グリーンサラダ 里芋の味噌シチュー	牛乳 レーズン蒸しパン	豚肉 牛乳 ツナ缶 卵 ベーコン 味噌	米 里芋 砂糖 薄力粉 油 バター マヨネーズ H/M	きゃべつ 玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり 白菜 コーン レーズン	664kcal 23.6g 脂: 28.7g 塩: 1.9g
9日 水 23日 水	牛乳 菓子	ごはん	根菜カレー フレンチサラダ	牛乳 マカロニきな粉	鶏肉 きな粉 かまぼこ 牛乳 チーズ	米 砂糖 じゃが芋 油 マカロニ	れんこん きゃべつ 人参 きゅうり 玉ねぎ りんご	529kcal 19.6g 脂: 19.0g 塩: 2.0g
10日 木 24日 木	牛乳 菓子	ごはん	ぶりの照り焼き 小松菜の白和え すいとん汁	牛乳 菓子	ぶり 牛乳 豆腐 鶏肉 卵	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖 ごま	小松菜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ れんこん	531kcal 26.0g 脂: 21.4g 塩: 1.4g
11日 金 28日 月	牛乳 菓子	野菜うどん	大豆のかき揚げ きゃべつのゆかり和え	牛乳 五平もち	鶏肉 味噌 かまぼこ 大豆 牛乳	うどん もち米 天ぷら粉 ごま 油 砂糖 米	長ねぎ きゃべつ ほうれん草 きゅうり 人参 かぼちゃ	462kcal 15.7g 脂: 13.2g 塩: 1.4g
12日 土 26日 土	牛乳 菓子	ナポリタン	ほうれん草ソテー じゃが芋と野菜のスープ バナナ	牛乳 菓子	ベーコン チーズ 牛乳	スバゲティ バター 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン きゃべつ ほうれん草 バナナ コーン	475kcal 14.8g 脂: 17.2g 塩: 1.5g
14日 月	ヨーグルト	ごはん	白身魚のキャロット焼き マカロニのカレー炒め のっぺい汁	牛乳 菓子	たら 牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト	米 里芋 マヨネーズ こんにゃく マカロニ 片栗粉 油	人参 ごぼう 玉ねぎ さやいんげん 大根	583kcal 21.0g 脂: 19.5g 塩: 1.6g
17日 木 	牛乳 菓子	ごはん	からあげ ポテトサラダ 白菜スープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 バター マヨネーズ 油 薄力粉 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 白菜 人参 きゅうり きゃべつ	639kcal 20.6g 脂: 28.3g 塩: 1.1g
25日 金 	ヨーグルト	ケチャップライス	豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 X'masケーキ	鶏肉 牛乳 豆腐 卵 ハム 生クリーム ヨーグルト	米 バター パン粉 砂糖 マヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ きゅうり 人参・もやし ほうれん草 ひじき いちご かぼちゃ きゃべつ	620kcal 19.5g 脂: 28.0g 塩: 1.7g

⇒その他連絡事項



献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
539kcal	19.9g	19.6g	1.7g

2020年 12月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 火 15日 火	ごはん	豚肉の甘辛煮 ブロッコリーの磯辺和え 白菜とえのきの味噌汁	牛乳 ピザトースト	豚肉 ハム 豆腐 チーズ 味噌 牛乳	米 食パン しらたき 油 砂糖	玉ねぎ 人参・コーン しめじ のり ピーマン 白菜 ブロッコリー えのき	535kcal 24.1g 脂: 16.0g 塩: 2.3g
2日 水 16日 水	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	牛乳 菓子	豆腐 卵 豚肉 牛乳 味噌 ハム	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	きゃべつ わかめ 人参 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり	546kcal 19.1g 脂: 21.5g 塩: 1.8g
3日 木 18日 金	ピビンバ	さつま芋のオレンジ煮 卵スープ	牛乳 豆腐ドーナツ	豚肉 卵 牛乳 豆腐	米 ごま 砂糖 さつま芋 油 H/M ごま油	りんご オレンジジュース 小松菜 長ねぎ 人参 わかめ もやし	599kcal 20.6g 脂: 19.8g 塩: 2.7g
4日 金	おにぎりパーティー	豚汁 	牛乳 小魚菓子	鮭 牛乳 豚肉 煮干し 豆腐 かつお節 味噌	米 ごま 里芋 こんにゃく	梅干し ごぼう のり 長ねぎ 人参 わかめ 大根	540kcal 20.9g 脂: 16.4g 塩: 2.5g
5日 土 19日 土	焼きそば	粉ふき芋 ころころスープ バナナ	牛乳 菓子	豚肉 竹輪 牛乳	中華めん 油 じゃが芋	きゃべつ のり 人参 かぶ 玉ねぎ バナナ もやし	595kcal 18.1g 脂: 14.6g 塩: 1.7g
7日 月 21日 月	ごはん	やみつきチキン 磯豆煮 きゃべつの味噌汁	牛乳 果物菓子	鶏肉 チーズ 大豆 味噌 牛乳	米 油 砂糖	ひじき 水菜 人参 果物 ごぼう きゃべつ	515kcal 25.2g 脂: 12.6g 塩: 2.7g
8日 火 22日 火	ごはん	豚肉の生姜焼き グリーンサラダ 里芋の味噌シチュー	牛乳 レーズン蒸しパン	豚肉 牛乳 ツナ缶 卵 ベーコン 味噌	米 里芋 砂糖 薄力粉 油 バター マヨネーズ H/M	きゃべつ 玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり 白菜 コーン レーズン	748kcal 26.6g 脂: 31.4g 塩: 2.3g
9日 水 23日 水	ごはん	根菜カレー フレンチサラダ	牛乳 マカロニきな粉	鶏肉 きな粉 かまぼこ 牛乳 チーズ	米 砂糖 じゃが芋 油 マカロニ	れんこん きゃべつ 人参 きゅうり 玉ねぎ りんご もやし	568kcal 19.2g 脂: 17.6g 塩: 2.0g
10日 木 24日 木	ごはん	ぶりの照り焼き 小松菜の白和え ずいとん汁	牛乳 菓子	ぶり 牛乳 豆腐 鶏肉 卵	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖 ごま	小松菜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ れんこん	586kcal 29.7g 脂: 23.2g 塩: 1.6g
11日 金 28日 月	野菜うどん	大豆のかき揚げ きゃべつのゆかり和え	牛乳 五平もち	鶏肉 味噌 かまぼこ 大豆 牛乳	うどん もち米 天ぷら粉 ごま 油 砂糖 米	長ねぎ きゃべつ ほうれん草 きゅうり 人参 かぼちゃ	501kcal 16.8g 脂: 13.0g 塩: 1.7g
12日 土 26日 土	ナポリタン	ほうれん草ソテー じゃが芋と野菜のスープ バナナ	牛乳 菓子	ベーコン チーズ 牛乳	スパゲティ バター 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン きゃべつ ほうれん草 バナナ コーン	510kcal 15.6g 脂: 16.6g 塩: 1.8g
14日 月	ごはん	白身魚のキャロット焼き マカロニのカレー炒め のっぺい汁	牛乳 菓子	たら 牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト	米 里芋 マヨネーズ こんにゃく マカロニ 片栗粉 油	人参 ごぼう 玉ねぎ さやいんげん 大根	504kcal 20.5g 脂: 21.8g 塩: 2.0g
17日 木 	ごはん	からあげ ポテトサラダ 白菜スープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 バター マヨネーズ 油 薄力粉 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 白菜 人参 きゅうり きゃべつ	546kcal 20.0g 脂: 32.1g 塩: 1.2g
25日 金 	ケチャップライス	豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 X'masケーキ	鶏肉 牛乳 豆腐 卵 ハム 生クリーム ヨーグルト	米 バター パン粉 砂糖 マヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ きゅうり 人参・もやし ほうれん草 ひじき いちご かぼちゃ きゃべつ	730kcal 21.5g 脂: 32.9g 塩: 2.0g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
573kcal	21.3g	20.7g	2.0g