

令和2年度12月の献立表

認定こども園たちばな

※印はりす組、ひよこ組は献立カードをご覧ください。

日付	曜日	未満児 10時おやつ	昼 食			3時おやつ	
			主食	副食 献立	材料名	献立	材料名
1	火	せんべい・麦茶	ごはん	鶏肉のみそ焼き・キャベツの昆布和え・みかん・わかめスープ	米・鶏肉・キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・みかん・長葱・わかめ	バウムクーヘン・牛乳	バウムクーヘン・牛乳 ※ロールパン
2	水	ヨーグルト・麦茶	ごはん	鮭の西京焼き 炒り豆腐・スティックきゅうり もやしのスープ	米・鮭の西京漬け・豆腐・鶏挽・玉葱・人参・椎茸・小ねぎ・胡瓜・浅漬けのもと・もやし・ニラ	アップルパイ・牛乳	アップルパイ・牛乳 ※りんご・ハイハイせん
3	木	卵ボーロ・牛乳	食パン (いちご)	はんぺんフライ・中華ナムル・チーズ・南瓜のポタージュ	食パン・いちごジャム・はんぺんフライ・油・ソース・胡瓜・焼豚・もやし・ほうれん草・人参・チーズ・玉葱・南瓜・牛乳・クリームコーン缶・シチューミックス	さくらおにぎり・麦茶	米・醤油・酒・塩・麦茶 (梅干し)
4	金	バナナ・麦茶	ごはん	豚肉のマーマレード焼き・ひじきサラダ・煮豆・味噌汁	米・豚肉・マーマレードジャム・ひじき・胡瓜・ハム・人参・コーン・マヨ・スキムミルク・金時豆・大根・油揚げ	メロンパン・牛乳	メロンパン・牛乳 ※食パン
5	土	10時:クラッカー、麦茶 お昼: スパゲティーミートソース、ほうれん草の磯和え、りんごジュース 3時:みかん、せんべい、麦茶					
7	月	ふかしいも・麦茶	ごはん	松風焼き・大根サラダ・みかん・すまし汁	米・鶏肉・人参・小ねぎ・卵・パン粉・いりごま・大根・胡瓜・ツナ・人参・コーン・マヨ・スキムミルク・みかん・小松菜・おふ	マカロニきなこ・牛乳	マカロニ・きなこ・砂糖・牛乳
8	火	クラッカー・牛乳	ロールパン	メンチカツ・野菜のごま和え・トマト・クラムチャウダー	ロールパン・メンチカツ・油・ソース・もやし・いんげん・人参・すりごま・トマト・玉葱・じゃが芋・あさり・コーン・牛乳・シチューミックス	おでん・麦茶	大根・竹輪・人参・うずら卵・麦茶
9	水	グレープゼリー・麦茶	ラーメン	餃子・バナナ・オレンジジュース	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・コーン・餃子・バナナ・オレンジジュース	付け合せパン・牛乳	食パン・チョコ・牛乳 ※チョコなし
10	木	せんべい・麦茶	カレーライス	ツナの和え物 福神漬け・野菜ジュース	米・豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・カレールウ・キャベツ・胡瓜・ツナ・もやし・人参・福神漬け・野菜ジュース	クラッカーサンド・牛乳	クラッカー・いちごジャム・クリームチーズ・牛乳 ※クリームチーズサンド
11	金	スティックきゅうり・麦茶	ごはん	ホキの幽庵焼き・五目豆・りんご・味噌汁	米・ホキの幽庵漬け・大根・鶏肉・人参・大豆・こんにゃく・りんご・もやし・油揚げ	クリームパン・牛乳	クリームパン・牛乳 ※ロールパン
14	月	せんべい・麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・煮卵・味噌汁	米・豚肉・根生姜・マカロニ・胡瓜・ハム・人参・マヨ・スキムミルク・うずら卵・玉葱・わかめ	クッキー・牛乳	ホットケーキミックス・牛乳・バター・砂糖・牛乳
15	火	コーンフレーク・牛乳	クロワッサン	タンドリーチキン・和風パスタサラダ・パイン・コーンスープ	クロワッサン・鶏肉・ヨーグルト・にんにく・カレー粉・パスタ・胡瓜・ハム・人参・パイン・玉葱・コーン・牛乳・クリームコーン缶・シチューミックス	しらすおにぎり・麦茶	米・しらす・麦茶 (梅干し)
16	水	ふかしいも・麦茶	ごはん	麻婆豆腐 いんげんごま和え バナナ・コンソメスープ	米・豆腐・豚肉・エビ・長葱・ニラ・にんにく・生姜・いんげん・人参・すりごま・バナナ・キャベツ・玉葱	豆蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・甘納豆・牛乳
17	木	ヨーグルト・麦茶 誕生日会	二色丼	豆サラダ・みかん・すまし汁	米・鶏肉・鮭フレーク・刻みのり・キャベツ・胡瓜・チーズ・大豆・人参・マヨ・スキムミルク・みかん・豆腐・わかめ・おふ	ケーキ・牛乳	ケーキ・牛乳 ※りんごゼリー・野菜ハイハイせん・麦茶
18	金	りんご・麦茶	ごはん	タラのカレー風味焼き・切り昆布煮・中華きゅうり・豚汁	米・タラのカレー風味・切り昆布・さつま揚げ・人参・椎茸・胡瓜・大根・豚肉・ごぼう・じゃが芋・長葱・油揚げ	アメリカンドック・牛乳	アメリカンドック・ケチャップ・牛乳
19	土	10時:クラッカー、麦茶 お昼:うどん、ブロッコリーのおかか和え、野菜ジュース 3時:りんごゼリー、せんべい、麦茶					
21	月	卵ボーロ・麦茶	ごはん	豚肉のみそ焼き・卵サラダ・りんご・のっぺい汁	米・豚肉・卵・胡瓜・人参・コーン・マヨ・スキムミルク・りんご・里芋・大根・ごぼう	肉まん・牛乳	肉まん・牛乳
22	火	みかん・麦茶 クリスマス会	チキンライス	鶏肉のから揚げ・南瓜サラダ・クリームシチュー	米・鶏挽・玉葱・人参・ケチャップ・鶏肉・油・生姜・にんにく・南瓜・胡瓜・ハム・人参・マヨ・スキムミルク・ハム・玉葱・じゃが芋・人参・コーン・牛乳・シチューミックス	クリスマスケーキ・牛乳	クリスマスケーキ・牛乳 ※ゼリー
23	水	チーズ・麦茶	きつねうどん	しゅうまい・バナナ・野菜ジュース	うどん・豚肉・小松菜・人参・長葱・椎茸・油揚げ・しゅうまい・バナナ・野菜ジュース	ツナサンド・牛乳	ロールパン・ツナ・キャベツ・マヨ・牛乳
24	木	りんご・麦茶	ごはん	さわらの照り焼き・上州きんぴら・スティックきゅうり・味噌汁	米・さわらみりん醤油・ごぼう・鶏肉・人参・白滝・パプリカ・椎茸・いりごま・胡瓜・浅漬けのもと・豆腐・なめこ	豆乳ドーナツ・牛乳	豆乳ドーナツ・牛乳 ※食パン
25	金	せんべい・麦茶 未満児・クリスマスパーティー	エビピラフ	鶏肉のトマトソースがけ・ブロッコリーのおかか和え・みかん・白菜のスープ	米・ムキエビ・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム・バター・鶏肉・玉葱・ケチャップ・ブロッコリー・おかか・みかん・白菜・ハム	フルーチェ・せんべい	フルーチェ(いちご)・ぼたぼたせんべい ※せんべい→ひじきせん
26	土	10時:ビスケット、麦茶 お昼:焼きそば、中華きゅうり、ぶどうジュース 3時:バナナ、せんべい、麦茶					
28	月	オレンジゼリー・麦茶	ハヤシライス	和風サラダ りんごジュース	米・牛肉・玉葱・マッシュルーム・ハヤシルウ・キャベツ・胡瓜・もやし・人参・竹輪・わかめ・りんごジュース	バナナケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・牛乳・バナナ・バター・卵・牛乳

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。



12月平均栄養価

3歳未満児	エネルギー	558kcal	たんぱく質	18.3g	脂質	16.8g
	カルシウム	205mg	食塩	2.0g		
3歳以上児	エネルギー	585kcal	たんぱく質	19.7g	脂質	18.2g
	カルシウム	215mg	食塩	2.2g		