



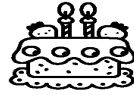
# 12月の献立表



令和2年度

貴船保育園

日	全 児				材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価										
	献立名		午後おやつ (※は手作り)	主食	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビ タ ミ ン				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	A	B1	B2	C		
18 火金	れんこんの揚げ団子 ブロッコリー オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	パン	牛乳	白身魚すり身 卵	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	れんこん 玉葱 生姜	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	
16 水水	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	小松菜 人参	玉葱 葱	小松菜 人参	小松菜 人参	小松菜 人参	小松菜 人参	小松菜 人参	小松菜 人参	小松菜 人参	小松菜 人参	小松菜 人参	小松菜 人参	小松菜 人参	小松菜 人参	
15 木火	ポークカレー グリーンサラダ	牛乳 クラッカー	ごはん	牛乳	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱・ケリンビス 胡瓜・スイートコーン	人参 ブロッコリー	人参 ブロッコリー	人参 ブロッコリー	人参 ブロッコリー	人参 ブロッコリー	人参 ブロッコリー	人参 ブロッコリー	人参 ブロッコリー	人参 ブロッコリー	人参 ブロッコリー	人参 ブロッコリー	人参 ブロッコリー	
17 金木	鶏肉のみそ焼き風 麩のすまし汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和	牛乳 *ホールの草のアップケーキ	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草	葱	人参 ブロッコリー ほうれん草	人参 ブロッコリー ほうれん草	人参 ブロッコリー ほうれん草	人参 ブロッコリー ほうれん草	人参 ブロッコリー ほうれん草	人参 ブロッコリー ほうれん草	人参 ブロッコリー ほうれん草	人参 ブロッコリー ほうれん草	人参 ブロッコリー ほうれん草	人参 ブロッコリー ほうれん草	人参 ブロッコリー ほうれん草	人参 ブロッコリー ほうれん草	
19 土土	チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ		牛乳	豚肉・かまぼこ さつま揚げ 鶏がら	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	
21 月月	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *マカロの黄粉あえ	ごはん	牛乳	白身魚 味噌 黄粉	牛乳	南瓜 チンゲンサイ	生姜	南瓜 チンゲンサイ	南瓜 チンゲンサイ	南瓜 チンゲンサイ	南瓜 チンゲンサイ	南瓜 チンゲンサイ	南瓜 チンゲンサイ	南瓜 チンゲンサイ	南瓜 チンゲンサイ	南瓜 チンゲンサイ	南瓜 チンゲンサイ	南瓜 チンゲンサイ	南瓜 チンゲンサイ	
23 火水	肉じゃが 白菜のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳	人参	玉葱・ケリンビス 白菜・葱	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	
22 水火	肉団子スープ 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱・白菜・葱 スイートコーン	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	
10 木	コロッケ ポイルキャベツ わかめスープ	ゼリー	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳	人参	玉葱 キャベツ 葱	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	
28 金月	だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	ベーコン	牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ キャベツ・胡瓜	人参 パセリ	人参 パセリ	人参 パセリ	人参 パセリ	人参 パセリ	人参 パセリ	人参 パセリ	人参 パセリ	人参 パセリ	人参 パセリ	人参 パセリ	人参 パセリ	
26 土土	親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット		牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	
14 月	レバーボール トマト えのきだけスープ	牛乳 サブレ	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉葱 えのき茸 葱	人参 ピーマン トマト	人参 ピーマン トマト	人参 ピーマン トマト	人参 ピーマン トマト	人参 ピーマン トマト	人参 ピーマン トマト	人参 ピーマン トマト	人参 ピーマン トマト	人参 ピーマン トマト	人参 ピーマン トマト	人参 ピーマン トマト	人参 ピーマン トマト	
24 木	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	
誕生 25 金	チキンライス・鶏のから揚げ・ケリンサラダ コンスープ・みかん	牛乳 カステラ		牛乳	鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉葱・ケリンビス 生姜・胡瓜 スイートコーン・みかん	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	人参 ブロッコリー パセリ	
 <p>白菜(はくさい) 味にくせがないので鍋もの、汁物、炒め物、煮物など様々な料理で楽しむことができます。 ビタミンCや食物繊維が豊富。横にすると、重みで痛むので、 芯を下にして立てて保存しましょう。</p>										以上児	基準量	570	22	19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
										以上児	平均栄養価	615	21.9	19.5	274	2.7	1.8	415	0.33	0.45	38
										未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
										未満児	平均栄養価	496	19.5	17.7	320	2.1	1.7	368	0.27	0.46	33



令和2年度12月

延長おやつ例

貴船保育園

日・曜	未満児 主食	昼食	おやつ	延長おやつ	延長おやつ栄養価 上:以上児、下:未満児		
					Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1 火	18 金	パン れんごんの揚げ団子 ブロッコリー オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 クラッカー	116	4.2	6.1
					106	4	5.6
2 水	16 水	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	牛乳 サブレ	114	3.9	5.5
					104	3.8	5.1
3 木	15 火	ごはん ポークカレー グリーンサラダ	牛乳 クラッカー	牛乳 かりんとう	111	4.1	5
					102	3.9	4.7
4 金	17 木	ごはん 鶏肉のみそ焼き風 麩のすまし汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和	牛乳 *ホーレン草のカップケーキ	牛乳 サブレ	104	3.8	5.1
					104	3.8	5.1
5 土	19 土	チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット	110	4.1	4.8
					102	3.9	4.6
7 月	21 月	ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳 丸ボーロ	100	3.9	4.2
					93	3.8	4.1
8 火	23 水	ごはん 肉じゃが 白菜のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6
9 水	22 火	ごはん 肉団子スープ 鉄分たっぷりほうれん草炒め	牛乳 せんべい	牛乳 マドレーヌ	200	5	11.4
					173	4.7	9.9
10 木		パン コロケ ポイルキャベツ わかめスープ	ゼリー	牛乳 ウエハース	112	4.1	5.2
					103	3.9	4.9
11 金	28 月	パン だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	牛乳 おかき	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
12 土	26 土	親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
14 月		パン レバーボール トマト えのきだけスープ	牛乳 サブレ	牛乳 カステラ	131	4.5	4.7
					118	4.3	4.5
24 木	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳 サブレ	牛乳 カステラ	118	4.3	4.5
					118	4.3	4.5
誕生 25 金		チキンライス・鶏のから揚げ グリーンサラダ・コンソメ みかん	牛乳 カステラ	牛乳 ウエハース	112	4.1	5.2
					103	3.9	4.9