

2020年 12月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物	
1	火	鮭 みそ 豚挽肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 本みりん 紅いも 片栗粉 油	キャベツ 人参 西洋南瓜 大根 しめじ ねぎ	627
2	水	鶏肉 バナナ 沖縄豆腐 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 プリン リップアップ	ブロッコリー 白菜 玉葱 なめこ ねぎ みかん	665
3	木	卵 ピザ用チーズ かに風味かまぼこ バナナ 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖	クレソン バナナ 白菜 胡瓜 ブロッコリー シソ トウモロコシ しめじ パナナ レモン汁	554
4	金	ゆで卵 卵 卵	胚芽ロール マネー 薄力粉 パン粉(乾) オリーブ油 三温糖 油 片栗粉 精白米	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 クレソン バナナ オレンジ 糸きりわかめ	586
5	土	鶏肉 沖縄豆腐 豚肩ロース 油揚げ 味噌 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん 油 焼き芋	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 小松菜	505
7	月	合挽肉 ブレッド 普通牛乳 きな粉 保育園ミルク	精白米 じゃがいも 有塩バター 油 片栗粉 食パン 三温糖	玉葱 キャベツ トマト バナナ しめじ	586
8	火	沖縄豆腐 卵 すり身 かつお 味噌 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 おつゆ麩 全粒粉 薄力粉 三温糖	人参 ほうろく菜 キャベツ もやし 乾燥わかめ ねぎ みかん レモン	622
9	水	鯖 味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 油 三温糖	生姜 ねぎ もずく 胡瓜 乾燥わかめ 大根 人参 ねぎ バナナ	618
10	木	豚肩ロース かつお クレソン 卵 普通牛乳 ピザ用チーズ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 三温糖 ごま油 グラニュー糖 薄力粉	玉葱 生姜 干しひじき もやし 胡瓜 人参 えのき しめじ ねぎ パセリ	661
11	金	合挽肉 豚バネ かつお ミックスピーンズ バナナ かつお節 鮭	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 三温糖 精白米 油	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 みかん ほうろく菜	534
12	土	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ 豚肉 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 本みりん じゃがいも 油 鉄ゼリー	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 みつば 乾燥わかめ ねぎ ピーマン バナナ	518
14	月	挽きわり納豆 豚バネ 豚肩ロース みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 薄力粉 三温糖 胡麻 油	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく ほうろく菜 みかん	538
15	火	卵 粉チーズ 大豆水煮 鶏肉 油揚げ 卵黄 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん 三温糖 さつま芋 無塩バター 生クリーム	ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん とろろ 昆布 ねぎ	582
16	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 かつお ちくわ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 緑豆春雨 ごま油 三温糖 もずくパン	玉葱 ニンニク 生姜 人参 もやし 胡瓜 キャベツ プルーン	553
17	木	クレソン 卵	じゃがいも 生クリーム 上白糖 薄力粉	レモン汁 オレンジ	133
18	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつお 固形ヨーグルト 豚肩ロース	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布(乾) 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 干椎茸 ほうろく菜 ねぎ	542
19	土	鶏肉 かつお 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 オリーブ油 アンパンマンのソフトせんべい	生姜 みず菜 刻み海苔 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 ねぎ えのき バナナ	493
21	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 炒り胡麻 食パン 有塩バター	人参 長ねぎ ほうろく菜 生姜 にんにく ホウレン草 胡瓜 もやし みつ葉	630
22	火	鯖 卵 油揚げ 大豆水煮	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん そうめん(乾) 有塩バター 三温糖 白ごま	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 ほうろく菜 しめじ みつ葉 バナナ	582
23	水	挽きわり納豆 沖縄豆腐 牛肩ロース みそ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 鉄ゼリー シェビキ ケツ	のり佃煮 ほうろく菜 しらたき 白菜 人参 冬瓜 しめじ ねぎ 柿	621
24	木	かつお 鶏肉 ちくわ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻 片栗粉 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	白菜 キャベツ ナガイイ 人参 干椎茸 もずく 生姜 みかん	604
25	金	かつお みそ 鶏肉 ブレッド	精白米 三温糖 薄力粉 片栗粉 油 じゃがいも マネー 油 片栗粉 クラスター	焼きのり にんにく ブロッコリー 人参 ほうろく菜 玉葱 バナナ オレンジ	644
26	土	鯖 豚ロース 沖縄豆腐 豆乳	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 本みりん 油 紫芋 チップ	人参 ほうろく菜 みつば 生姜 玉葱 グリーンピース しらたき アサ(乾) ねぎ バナナ	604
28	月	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ かつお 豆乳	精白米 ごま油 白ごま 三温糖 タナカキ	もずく ピーマン コーン 人参 生姜 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 バナナ	537

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。