



令和2年度12月 給食献立表



☆…今月の郷土料理
両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	火	牛乳 かぼちゃせんべい 麦ごはん ぶり大根 マカロニサラダ みそ汁(小松菜) オレンジ	麦茶 せんべい フルーツヨーグルト	米 押麦 砂糖 マカロニ 麩 せんべい マヨネーズ	ぶり 味噌 牛乳 ヨーグルト	大根 生姜 きゅうり にんじん コーン 小松菜 オレンジ パナナ みかん缶 パイン缶	564kcal	18.3g	1.8g
2	16	水	牛乳 リッツ ミルクパン チキンピカタ 青菜とベーコンのソテー コンソメスープ りんご	牛乳 きりたんぼ汁	ミルクパン 小麦粉 油 はるさめ きりたんぼ	鶏もも肉 たまご チーズ 牛乳 ベーコン	にんじん ほうれん草 かぶ えのき りんご 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	505kcal	23.3g	2.2g
3	17	木	牛乳 おかかせんべい ごはん ☆鮭のちゃんちゃん焼き 即席漬(大根) すまし汁 みかん	牛乳 大学いも	米 砂糖 バター さつまいも 黒ごま	鮭 味噌 はんぺん 牛乳	生姜 にんじん 玉葱 キャベツ ピーマン しめじ きゅうり 大根 わかめ みかん	520kcal	20.3g	1.5g
4	18	金	牛乳 クラッカー ハヤシライス ブロッコリーとツナサラダ チンゲン菜スープ パナナ	牛乳 ホットケーキ(バター)	米 油 砂糖 バター 小麦粉 マヨネーズ メープルシロップ	豚もも肉 生クリーム ツナ缶 牛乳 たまご	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム ブロッコリー コーン 干し椎茸 チンゲン菜 パナナ	603kcal	18.1g	1.7g
5	19	土	牛乳 リッツ 鶏ごぼう丼 ひとしおきゅうり みそ汁(じゃがいも) オレンジ	牛乳 きな粉トースト	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 食パン バター	鶏もも肉 味噌 牛乳 きな粉	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ じゃがいも オレンジ	490kcal	18.7g	1.4g
7	21	月	牛乳 ビスケット ごはん 油淋鶏 白菜のおかか和え 大根スープ りんご	牛乳 チーズスコーン	米 砂糖 ごま油 小麦粉 バター	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 たまご チーズ	ねぎ にんにく 生姜 小松菜 にんじん 白菜 大根 りんご	519kcal	21.0g	2.2g
8	22	火	牛乳 かぼちゃせんべい ▼冬至行事食▼ わかめごはん 鯖のゆず味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 のっぺい汁 いちご	牛乳 ビスキュイパン	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく ミルクパン 小麦粉 バター	わかめ 鯖 味噌 鶏ひき肉 鶏もも肉 ちくわ 牛乳	昆布 生姜 ゆず かぼちゃ いんげん 干し椎茸 大根 にんじん ごぼう 葉ねぎ いちご	623kcal	27.3g	2.3g
9	23	水	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(豆腐) オレンジ	牛乳 サモサ	米 塩麹 砂糖 じゃがいも 油 餃子の皮	鶏もも肉 じゃこ 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 豚ひき肉	小松菜 キャベツ にんじん ねぎ オレンジ 玉葱	519kcal	23.3g	1.6g
10	24	木	牛乳 おかかせんべい 麦ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁(大根) パナナ	牛乳 焼きビーフン	米 押麦 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ビーフン ごま油	豚もも肉 納豆 わかめ 味噌 牛乳	にんじん 玉葱 グリンピース ほうれん草 えのき 大根 パナナ キャベツ にら	526kcal	17.6g	1.6g
11	25	金	牛乳 クラッカー 食パン 白菜と肉団子のクリームシチュー ひじきのサラダ みかん	牛乳 ☆どんどろけ飯	食パン 片栗粉 油 餃子の皮 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 米	豚ひき肉 牛乳 生クリーム 豆腐 油揚げ	玉葱 にんじん 白菜 エリンギ ひじき きゅうり キャベツ みかん ごぼう 干し椎茸	524kcal	18.2g	2.1g
▼クリスマス行事食▼ ピラフ 煮込みハンバーグ 星型ポテト グリーンサラダ コンソメスープ オレンジ			麦茶 クリスマスパフェ (0歳児:いちごのパンケーキ)	米 バター 油 パン粉 フライドポテト 砂糖 じゃがいも コーンフレーク	豚ひき肉 たまご 生クリーム 牛乳 ウインナー バニラアイス	玉葱 ミックスベジタブル パプリカ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん オレンジ 黄桃缶 いちご	624kcal	17.2g	1.6g	
12	26	土	牛乳 リッツ 麻婆豆腐丼 もやしのナムル たまごスープ りんご	牛乳 にんじん蒸しパン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 小麦粉	豚ひき肉 味噌 豆腐 たまご 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり コーン りんご	602kcal	20.6g	2.0g
14	28	月	牛乳 ビスケット ☆ほうとう ちくわの磯辺揚げ キャベツの塩昆布和え オレンジ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	ほうとう麺 里芋 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 米 砂糖	鶏もも肉 味噌 ちくわ 牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐	大根 にんじん ごぼう かぼちゃ ねぎ 青のり キャベツ 塩昆布 オレンジ	509kcal	16.9g	2.4g

※今月の果物は、オレンジ・りんご・みかん・バナナ・いちごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)
※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。