



2020年12月 給食献立表



大島なかよし保育園

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	脂質	食塩相当量	
1	15	火	丸パン 鶏肉のトマト煮 ポイル野菜サラダ 青菜スープ パナナ	牛乳 炊き込みご飯	丸パン サラダ油 ジャガ芋 砂糖 片栗粉 米	鶏肉 牛乳 油揚げ	玉ねぎ きゃべつ 人参 えのき トマト 黄ピーマン ほうれん草 パナナ	572kcal	21.2g	18.4g	3.2g	
2	16	水	ご飯 手作りがんも 里芋と蓮根の炒め物 みそ汁 りんご	牛乳 シュガーラスク	米 片栗粉 サラダ油 里芋 砂糖 お麩 食パン マーガリン	豆腐 ひじき 鶏ひき肉 たまご みそ 牛乳	玉ねぎ れんこん 人参 グリーンピース 白菜 りんご	578kcal	19.2g	17.9g	2.3g	
3	17	木	ご飯 魚のパン粉焼き ほうれん草サラダ 春雨スープ いちご	牛乳 お好み焼き	米 マヨネーズ パン粉 サラダ油 砂糖 春雨 米 小麦粉	鮭 牛乳 豆腐 たまご 青のり 豚肉	ほうれん草 コーン トマト 青梗菜 人参 玉ねぎ いちご	509kcal	23.9g	14.0g	2.2g	
4	18	金	牛乳 カリボテ	ボークカレー コールスローサラダ 豆腐スープ グレープフルーツ	牛乳 パンブキンパイ	米 サラダ油 バター ジャガ芋 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 餃子の皮	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく きゃべつ きゅうり パセリ ねぎ かぼちゃ グレープフルーツ	582kcal	18.9g	19.8g	1.8g
5	19	土	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん風うどん ジャガ芋の含め煮 みかん	麦茶 ビスケット カップヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋 ビスケット	豚肉 なたと うすらの卵 ヨーグルト	きゃべつ 人参 たけのこ ピーマン 生椎茸 グリーンピース みかん	542kcal	19.8g	13.9g	2.1g
7	21	月	牛乳 星せんべい	茶飯 おでん ほうれん草とツナのナムル パナナ	牛乳 ミルクプリン 揚げせんべい	米 片栗粉 ごま ごま油 揚げせんべい	焼きのり 昆布 生揚げ さつま揚げ 寒天 生クリームちくわ 鶏ひき肉 ツナ 牛乳	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし パナナ	572kcal	17.2g	17.1g	2.3g
8	22	火	麦茶 ヨーグルト	トースト ボークビーンズ イタリアンサラダ 野菜スープ りんご	牛乳 混ぜご飯	食パン バター ジャガ芋 サラダ油 三温糖 マヨネーズ 米 砂糖	大豆 豚肉 粉チーズ ハム チーズ 牛乳 たまご 焼きのり	人参 玉ねぎ パセリ きゃべつ きゅうり ほうれん草 えのきたけ りんご かんぴょう	585kcal	22.3g	23.8g	2.7g
9	23	水	牛乳 ウエハース	ご飯 魚の胡麻みそ焼き 青菜のおかか和え すまし汁 みかん	牛乳 さつま芋とりんごのケーキ	米 砂糖 ごま油 ごま バター さつま芋 うどん ホットケーキ粉	かれい みそ わかめ 牛乳 油揚げ なたと たまご	もやし 小松菜 人参 りんご みかん	552kcal	20.8g	13.7g	1.6g
10	24	木	牛乳 のりものビスケット	ご飯 和風チキンハンバーグ 白菜サラダ みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 しょうゆラーメン	米 サラダ油 パン粉 片栗粉 マヨドレ 中華麺	鶏ひき肉 牛乳 たまご 豚肉	玉ねぎ 白菜 かぶ ねぎ 葉ねぎ きゃべつ 人参 もやし グレープフルーツ	597kcal	24.6g	18.1g	2.8g
11	金	金	牛乳 カリボテ	わかめご飯 卵焼き 青菜のお浸し みそ汁 パナナ	牛乳 ピザトースト	米 ごま サラダ油 砂糖 食パン 片栗粉 ジャガ芋 小麦粉	わかめ たまご 油揚げ みそ かつお節 牛乳 ハム チーズ	ねぎ たけのこ 生しいたけ 小松菜 白菜 パナナ 玉ねぎ ピーマン	571kcal	22.2g	15.8g	2.5g
12	26	土	牛乳 ビスケット	ナポリタン ツナサラダ コーンスープ りんご	麦茶 ビスケット カップヨーグルト	スパゲッティー サラダ油 ビスケット	ハム 粉チーズ ツナ ヨーグルト	玉ねぎ ピーマン きゃべつ コーン きゅうり りんご	532kcal	17.5g	15.7g	2.6g
14	28	月	牛乳 星せんべい	ご飯 魚の照り焼き 干草和え 豚汁 グレープフルーツ	牛乳 きな粉蒸しパン	米 三温糖 砂糖 ごま油 ごま バター 里芋 こんにゃく サラダ油 ホットケーキ粉	たら 油揚げ 豚肉 みそ たまご きな粉 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ グレープフルーツ	555kcal	24.2g	15.1g	1.8g
25	金	金	牛乳 カリボテ	ツナピラフ ローストチキン(骨なし) フライドポテト ゆで野菜 大根スープ いちご	牛乳 カップケーキ	米 サラダ油 ジャガ芋 マヨドレ 砂糖 ホットケーキ粉 バター	ツナ 鶏肉 牛乳 たまご 生クリーム	玉ねぎ コーン グリーンピース ブロッコリー トマト 大根 人参 いちご	767kcal	25.3g	34.7g	1.9g

※今月の果物は、いちご・りんご・みかん・グレープフルーツ・バナナを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※感染症対策の為、今月も果物を手づかみにならないように食具で食べやすい大きさにカットして提供します。

※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。