



12月献立表

2020年度

※赤色は10時おやつ、青色は午後おやつ材料

日付	曜日	10時おやつ 3歳未満児	献立名	材料名			おやつ 全員	栄養価(kcal)	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
1 15	火	牛乳菓子	ご飯 鮭の塩焼き 青菜の白和え すまし汁	米、さつまいも、さつまいも、砂糖、油、砂糖	牛乳、鮭、木綿豆腐、白味噌、醤油、黒ごま、ごま、醤油、牛乳	青菜、はくさい、にんじん、えのきたけ、ひじき、カットわかめ	牛乳 大学芋	450	511
2 16	水	牛乳菓子	ご飯 鶏肉のごまそ焼き スパゲティーンテー ブロッコリーの塩ゆで	米、コーンフレーク、スパゲティ、ケチャップ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、ごま、醤油、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ピーマン、しめじ、エリンギ	牛乳 シリアルヨーグルト	523	610
3 17	木	牛乳一口ゼリー	ご飯 ふわふわ煮 おじゃがとじゃこのおかか ^青 和え 味付けのり	米、じゃがいも、麩、砂糖、油、ごま油、一口ゼリー	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、醤油、しらす干し、煮干し、かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん、青菜、葉ねぎ、味付けのり、干しいたけ	牛乳菓子	453	544
4 18	金	牛乳菓子	ご飯 カレーシチュー 大根サラダ りんご	米、じゃがいも、バーモンドカレー(甘口)、小麦粉、砂糖、マーガリン、マーガリン、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、大豆水煮、卵、脱脂粉乳、牛乳	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、バナナ、ブロッコリー、グリーンピース(冷凍)、レモン	牛乳 ココア蒸しパン	517	615
5	土	牛乳菓子	焼きそば きゅうりの酢の物	焼きそばめん、油、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、しらす干し、ごま、醤油、かつお節、牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、葉ねぎ、黒きくらげ、あおのり	牛乳菓子	472	519
19	土	牛乳菓子	五目みそうどん きゅうりの酢の物	干しうどん、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、味噌、油揚げ、しらす干し、ごま、醤油、牛乳	きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、葉ねぎ	牛乳菓子	416	491
7 21	月	牛乳菓子	ご飯 関東煮 白菜のしらす和え 煮豆	米、さといも、小麦粉、板こんにやく、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さつまいも揚げ、煮豆、バター、醤油、しらす干し、煮干し、牛乳	だいこん、はくさい、にんじん、青菜、いんげん	牛乳 プレーンケーキ	501	577
8 22	火	牛乳菓子	ご飯 魚のおろしあんかけ 彩り野菜の和え物 みそ汁	米、片栗粉、砂糖、片栗粉、油、砂糖	牛乳、調製豆乳、さわら、木綿豆腐、味噌、きな粉、油揚げ、煮干し、醤油、ごま、牛乳	キャベツ、青菜、だいこん、にんじん、もやし、葉ねぎ、コーン缶	牛乳 豆乳もち	480	597
9 23	水	牛乳コーンフレーク	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め 花野菜のマヨネーズあえ パン缶	米、食パン、マーガリン、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、コーンフレーク	牛乳、豚肉、厚揚げ、赤味噌、牛乳、醤油	赤ピーマン、キャベツ、パン缶、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、いちごジャム、ピーマン、黒きくらげ	牛乳 二色サンド	504	596
10	木	牛乳菓子	ご飯 すきやき煮 わかめとかぶの酢の物 手作りふりかけ	米、糸こんにやく、砂糖、油、麩	牛乳、和牛、焼き豆腐、しらす干し、醤油、かつお節、牛乳	かぶ・葉、はくさい、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ごぼう、ねぎ、あおのり	牛乳菓子	422	576
24	木	牛乳菓子	きつねうどん わかめとかぶの酢の物	干しうどん、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、醤油、しらす干し、牛乳	かぶ・葉、はくさい、にんじん、ねぎ、カットわかめ	牛乳 ゆかりおにぎり	417	491
11	金	牛乳菓子	ご飯 鶏肉とじゃがいものケチャップ味 もやしのごま塩サラダ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、ケチャップ、砂糖、マーガリン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、脱脂粉乳、ごま、醤油、牛乳	たまねぎ、オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん、青菜、ピーマン、赤ピーマン、しめじ	牛乳 バタークッキー	516	628
25	金	牛乳菓子	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ みかん	米、じゃがいも、クレープシート、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム、ハム、ヨーグルト(無糖)、醤油、牛乳	みかん、きゅうり、バナナ、もも缶、にんじん、コーン缶	<クリスマス> 牛乳 クレープ	481	610
26	土	牛乳菓子	焼きそば キャベツのゆかりあえ バナナ	焼きそば麺、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、醤油、味噌、牛乳	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しめじ、黒きくらげ、あおのり		316	321
14	月	牛乳菓子	ご飯 豚汁 青菜とコーンの和え物 もも缶	米、食パン、さつまいも、油、グラニュー糖、油	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌、醤油、煮干し、牛乳	青菜、はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、コーン(冷凍)、しめじ、葉ねぎ	牛乳 ラスク	521	613
28	月	牛乳菓子	あんかけ丼 じゃがいもの中華スープ	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、醤油、牛乳	にんじん、はくさい、ごぼう、だいこん、ねぎ、しめじ、干しいたけ、カットわかめ	牛乳菓子	416	501

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。