



## 令和2年12月献立表

かすみ保育園

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		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	調味料		
01 火	ビビンバ丼 ミモザサラダ 春雨スープ みかん	米、マヨネーズ、砂糖、春雨、ごま油、油、バター、ごま/いり	牛乳、豚肉、卵、みそ	キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 18.9 g カルシウム 170 mg
02 水	ご飯 さんまのかば焼き 切り干し大根の煮つけ 味噌汁(豆腐・葱)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さんま、豆腐、ウインナー、みそ、油揚げ、卵	パイナップル、切干大根、ねぎ、にんじん、椎茸、さやえんどう	しょうゆ、みりん、酒	小魚・牛乳 ミニパイ 牛乳	エネルギー 708 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 35.5 g カルシウム 215 mg
03 木	クロワッサン スキムオムレツ風 ブロッコリー スープ(キャベツ・玉葱・パセリ)	パン、じゃがいも、クラッカー、砂糖、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、ベーコン、チーズ、脱脂粉乳	ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パイナップル、キウイ、桃	食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 フルーツポンチ リッツ 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 25.7 g カルシウム 260 mg
04 金	焼きそば 野菜と鶏肉のごま和え スープ(えのき茸・青菜) バナナ	焼きそばめん、米、油、ごま、ごま油、砂糖、ごま	鶏肉、豚肉、チーズ、かつお節	もやし、きゅうり、キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、えのき茸、にんじん	麦茶、ソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 チーズおかわおにぎり 麦茶	エネルギー 438 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.2 g カルシウム 126 mg
05 土	おかめうどん 大根のそぼろ煮 スティックチーズ みかん	うどん、米、麺、砂糖、油	かまぼこ、鶏肉、チーズ	大根、みかん、ほうれん草、にんじん、ねぎ、グリーンピース、椎茸	麦茶、しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 ゆかりご飯 麦茶	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 6.7 g カルシウム 110 mg
07 月	わかめご飯 ★ごぼうハンバーグ シルバーサラダ 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、白玉粉、マヨネーズ、春雨、麦、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、きな粉	かぼちゃ、みかん、ごぼう、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん	ケチャップ、ソース、食塩、ナツメグ、こしょう	小魚・牛乳 豆腐入りきな粉団子 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.2 g カルシウム 195 mg
08 火	醤油ラーメン 三色和え スティックチーズ パイナップル	中華めん、米、砂糖、油、ごま油	豚肉、なると、チーズ、卵、たらこ、いか	パイナップル、きゅうり、ほうれん草、とうもろこし、にんじん、ねぎ	だし汁、麦茶、しょうゆ、酢、食塩	小魚・牛乳 たらこおにぎり 幼:するめ 乳:昆布 麦茶	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 8.7 g カルシウム 121 mg
09 水	人参ロールパン 鮭のハムマヨ焼き 青菜とコーンのソテー スープ(葱・わかめ)	人参ロールパン、米、マヨネーズ、砂糖、油	鮭、ハム、油揚げ、卵、鮭	ほうれん草、キャベツ、ねぎ、とうもろこし、にんじん、ねぎ、さやいんげん	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 五目ご飯 麦茶	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 89 mg
10 木	五穀ご飯 マーボー豆腐 パンサンデー すまし汁(はんぺん・三つ葉)	米、食パン、麦芽飲料、春雨、五穀、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、うずら卵、はんぺん、みそ	みかん、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、三つ葉、しょうが	しょうゆ、酢、カレールウ、酒、食塩	小魚・牛乳 焼きカレーパン 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 222 mg
11 金	豚肉の甘辛丼 菜葉サラダ 卵スープ りんご	じゃがいも、米、油、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、小麦粉、三温糖	牛乳、豚肉、卵、みそ	キャベツ、きゅうり、みかん、ほうれん草、ねぎ、干しぶどう、椎茸	しょうゆ、酒、酢、食塩、みりん、コンソメ	小魚・牛乳 味噌ポテト ミロ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 28.3 g カルシウム 314 mg
12 土	ハヤシライス お浸し(青菜・もやし) 牛乳 バナナ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、かつお節	バナナ、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、グリーンピース	ハヤシルウ、しょうゆ	小魚・牛乳 蒸しパン 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 285 mg
14 月	ふりかけご飯 さばの煮付け 青菜もやし人参のごま和え 豚汁	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、油、ごま	牛乳、さば、豚肉、おから、みそ、油揚げ、卵、さば	ほうれん草、大根、にんじん、ねぎ、もやし、こんにゃく、ごぼう、しょうが	しょうゆ、ふりかけ、みりん	小魚・牛乳 おからのやわらかクッキー 牛乳	エネルギー 679 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 29.5 g カルシウム 230 mg
15 火	かぼちゃロールパン ボルシチ ちりめんサラダ 牛乳	パン、米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、卵、えび、ちりめんじゃこ、生クリーム	にんじん、玉ねぎ、大根、きゅうり、キャベツ、トマト、ピューレ	麦茶、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 えびチャーハン 麦茶	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.9 g カルシウム 200 mg
16 水	麦ご飯 おでん風煮物 酢の物 味噌汁(麩・葱)	米、小麦粉、砂糖、麦、油、麩	牛乳、あんこ、竹輪、うずら卵、みそ、しらす	りんご、こんにゃく、大根、きゅうり、ねぎ、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	小魚・牛乳 手作りあんまん 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.7 g カルシウム 228 mg
17 木	★カレーライス 和風サラダ スープ(ピーマン・えのき茸) みかん	米、じゃがいも、食パン、油、ごま、バター、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、しらす	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのき茸、ピーマン、青のり	カレールウ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 ★カルシウムトースト ホットミルク	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.5 g カルシウム 271 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		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	調味料		
18 — 金 —	和風スパゲティー 白菜サラダ スープ(かぶ・かぶの葉・ベーコン・人参) バナナ	米、スパゲ ティー、油、片 栗粉、ごま油	豚肉、卵、ベー コン、えび、か つお節	白菜、キャベ ツ、かぶ、にん じん、みかん、 たけのこ、きゅ うり、しめじ	麦茶、しょう ゆ、酢、食塩、 酒、コンソメ、 こしょう、こ しょう	小魚・牛乳 中華風スープかけご飯 麦茶	エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 92 mg
19 — 土 —	豚肉のしょうが焼き丼 キャベツと青菜の和え物 スティックチーズ みかん	米、食パン、パ ター、油、ごま 油、ごま/いり	牛乳、豚肉、 チーズ	玉ねぎ、みか ん、キャベツ、 ほうれん草、に んじん、ジャ ム、しょうが	しょうゆ、みり ん、食塩、こ しょう	小魚・牛乳 二色サンド 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 24.7 g カルシウム 232 mg
21 — 月 —	ほうとう風うどん れんこんとさつま揚げの金平 スティックチーズ みかん	うどん、小麦 粉、油、砂糖、 ごま/いり	牛乳、鶏肉、さ つま揚げ、卵、 チーズ、みそ、 脱脂粉乳	みかん、かぼ ちや、れんこ ん、にんじん、 ねぎ、ごぼう、 さやえんどう	しょうゆ、酒、 みりん	小魚・牛乳 スキムミルクマフィン 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.5 g カルシウム 354 mg
22 — 火 —	黒糖ロールパン バナナ ポークシチュー ★ココロサラダ 牛乳	黒糖ロールパ ン、じゃがい も、米、油、砂 糖	牛乳、豚肉、鶏 肉	玉ねぎ、にんじ ん、ブロッコ リー、カリフラ ワー、きゅう り、ごぼう	麦茶、しょう ゆ、酢、食塩、 酒	小魚・牛乳 鳥飯 麦茶	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.7 g カルシウム 171 mg
23 — 水 —	ご飯 パイナップル ぶりの照り焼き 五色野菜のごま醤油和え きのこのかき玉スープ	米、クラッ カー、ごま、砂 糖、片栗粉	牛乳、ぶり、 卵、カルピス、 油揚げ、ぶり	みかん、もや し、にんじん、 しめじ、えのき 豆、きゅうり、 ピーマン	しょうゆ、みり ん、酒、コンソ メ、食塩	小魚・牛乳 フルーツカルピスゼリー リッツ 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.1 g カルシウム 212 mg
24 — 木 —	カニピラフ みかん 鶏の唐揚げ(カレー) マカロニサラダ ミニトマト スープ(もやし・ハム・葱)	ショートケー キ、米、マヨ ネーズ、マカロ ニ、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、か に、ハム	ミニトマト、玉 ねぎ、きゅう り、にんじん、 もやし、ねぎ、 グリーンピース	しょうゆ、酒、 食塩、コンソ メ、カレー粉、 こしょう	小魚・牛乳 ショートケーキ 牛乳	エネルギー 808 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 36.4 g カルシウム 177 mg
25 — 金 —	豚肉のはちみつレモン焼き丼 わかめとコーンのサラダ 味噌汁(豆腐・青菜) りんご	米、ビーフン、 油、蜂蜜、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆 腐、ベーコン、 えび、みそ	キャベツ、きゅ うり、小松菜、 とうもろこし、 にんじん、ね ぎ、レモン	しょうゆ、酒、 酢、オイスター ソース、食塩、 コンソメ、こ しょう	小魚・牛乳 五百ビーフン 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 27.4 g カルシウム 205 mg
26 — 土 —	ナポリタン キャベツとちくわの味噌マヨネーズ 牛乳 バナナ	スパゲティー、 米、マヨネー ズ、油	牛乳、竹輪、ハ ム、みそ、ちり めんじゃこ、 チーズ	バナナ、玉ね ぎ、キャベツ、 とうもろこし、 にんじん、ピー マン、のり	麦茶、ケチャッ プ、ソース、 酒、みりん、 しょうゆ、食 塩、こしょう	小魚・牛乳 じゃことコーンのご飯 麦茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 177 mg
28 — 月 —	年越しうどん ひじきサラダ スティックチーズ りんご	うどん、米、 油、砂糖	豚肉、チーズ、 かまぼこ、ツナ	玉ねぎ、ほうれ ん草、さやえん どう、にんじ ん、ねぎ、ひじ き、のり	麦茶、しょう ゆ、ふりかけ、 めんつゆ、酢、 みりん	小魚・牛乳 ぶりかけおにぎり 麦茶	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 9.3 g カルシウム 136 mg

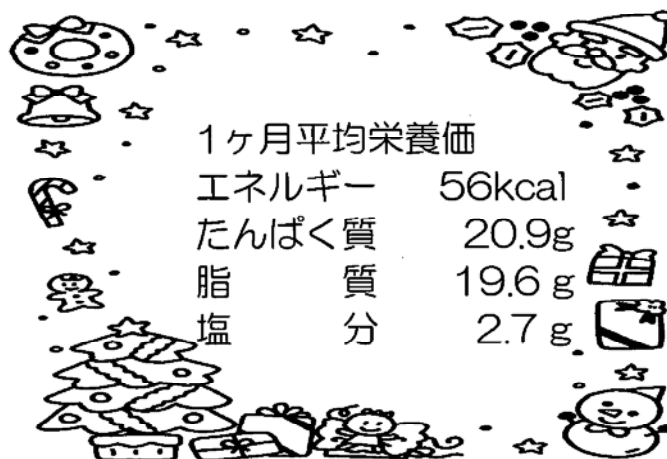
●都合により一部変更する場合があります。

●0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳が付きまます。

●24日は誕生会です。

★印は新しいメニューです。

✿印はすみれぐみのリクエストメニューです。



1ヶ月平均栄養価

エネルギー	56kcal
たんぱく質	20.9g
脂 質	19.6 g
塩 分	2.7 g