

2020年

12月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	麦ごはん(未満児用) みそ汁(だいこん)(未満児用) 豚肉の生姜焼き 焼きかぼちゃ(30g) ほうれんそうとしらすのごま和え	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク 米粉蒸しパン	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・豚肉・しらす干し・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・すりごま・砂糖(三温糖)・甘納豆(あずき)・米粉	ゆづ・だいこん・しょうが・かぼちゃ・ほうれんそう・もやし・にんじん
2	水	麦ごはん(未満児用) 納豆の天ぷら トマト(32g) 野菜スープ(豚肉入り)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク みかん(70g) あられ	牛乳・納豆・あおのり・鶏卵・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・あられ	にんじん・トマト・キャベツ・たまねぎ・レモン・パセリ・みかん
3	木	麦ごはん(未満児用) 鮭のチャンチャン焼き ゆでブロッコリー(20g) 鶏ささみときのこのスープ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 ジャムサンド いりいりこ	牛乳・べにぎけ・米みそ・麦みそ・鶏肉ささ身・かつお・昆布だし・調整豆乳・煮干し	精白米・麦・バター・砂糖(三温糖)・片栗粉・食パン・いちごジャム	レモン・キャベツ・たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・ブロッコリー・しめじ・ほうれんそう・えのきたけ・生しいたけ
4	金	カレーうどん ゆで卵 みかん(100g)	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク チーズボール	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・かつお・昆布だし・鶏卵・粉チーズ	干しうどん・植物油・カレー粉・小麦粉・砂糖(三温糖)・揚げ油	りんご・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・トマト・レモン・みかん
18	金	ぶどうパン(未満児用) カリフラワーのシチュー フレンチサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー クッキー(15g)	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・鳥がらだし・まぐろ油漬(缶)・寒天	せんべい・ぶどうパン・植物油・マーガリン・小麦粉・砂糖(三温糖)・クッキー	カリフラワー・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・パセリ・レモン(汁使用)
5	土	スパゲティ・ミートソース 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) ビスケット	牛乳・鶏卵・牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ・コンソメ・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・マーガリン・パン粉・ビスケット	もも(缶)・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・キャベツ・トマト・レモン・バナナ
7	月	麦ごはん(未満児用) 肉団子と野菜のスープ 新☆れんこんのごまみそ炒め	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 飲むヨーグルト ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・鳥がらだし・米みそ・煮干しだし・ドリンクヨーグルト・調整豆乳	カレー粉・精白米・麦・片栗粉・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・ホットケーキミックス・マーガリン	しょうが・はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ・れんこん・きぬさや・かぼちゃ
8	火	麦ごはん(未満児用) 野菜スープ(じゃがいも)(未満児用) 白身魚のトマトソース焼き 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) 豆乳 わかめとじゃこのかりんとう	牛乳・鳥がらだし・白身魚・牛肉・調整豆乳・鶏卵・乾燥わかめ・しらす干し	精白米・麦・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)・小麦粉・揚げ油	みかん・たまねぎ・パセリ・しょうが・トマト・ホール・カット(缶)・こまつな・にんじん・コン、ホール(缶)
9	水	ごまごはん(未満児用) 厚揚げとキャベツの回鍋肉 流し卵汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 焼きいも するめ	牛乳・豚肉・厚揚げ・赤色辛みそ・鶏卵・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・するめ	精白米・麦・すりごま・植物油・砂糖(三温糖)・ごま油・片栗粉・さつまいも	バナナ・しそ葉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・青ねぎ
10	木	十六穀米ごはん 魚のフライ サラダ菜(7g) さといもと根菜のみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・プロセッサー・いわし・魚・鶏卵・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・きな粉・白身魚	精白米・赤米・小麦粉・パン粉・揚げ油・さといも・マカロニ・黒砂糖	サクラな・だいこん・にんじん・ごぼう・青ねぎ
25	金	ロールパン タンドリーチキン ゆでブロッコリー(25g) ポテトサラダ チンゲンサイのミルクスープ うさぎりんご	牛乳(未満児) スキムミルク プリン・ア・ラ・モード	牛乳・鶏肉・豆乳・まぐろ油漬(缶)・ベーコン・コンソメ・脱脂粉乳・生クリーム(植物性)	ロールパン・じゃがいも・マヨネーズ・植物油・バター・小麦粉・カスタード・ブディング・砂糖(三温糖)	しょうが・にんにく・トマト・キャベツ・レモン(汁使用)・ブロッコリー・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ・たまねぎ・コン、ホール(缶)・りんご・いちご・みかん(缶)
26	土	汁ビーフン バナナ(150g)	牛乳(未満児) パン・アップル(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさり水煮(缶)・鳥がらだし	ビーフン・中華スープの素・植物油・ごま油・カステラ	パン・アップル(缶)・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・バナナ
14	月	麦ごはん(未満児用) すきやき かぶのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク りんごとさつまいもの甘煮	牛乳・牛肉・焼き豆腐・ロースム・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・さつまいも・バター	バナナ・こんにゃく・はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・かぶ・パセリ・りんご・干しぶどう

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	523	22.4	15.2	326	2.4	226	0.35	0.54	34	4.0	1.6
保育所(園)における給与栄養量の目標(※)	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満
炭水化物エネルギー比(%)	57%		たんぱく質エネルギー比(%)		17%		脂肪エネルギー比(%)		26%		
	目安:50%以上、70%未満				目安:10%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		

※ 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)

2020年

12月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
15	火	麦ごはん(未満児用) カレー レタス(12g) 新☆ひじきのゴマドレサラダ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー クラッカー(15g)	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・鳥がら だし・ひじき・しらす干し・脱脂粉乳・寒天	精白米・麦・じゃがいも・カレー り・なたね油・練りごま・砂糖 (三温糖)・缶詰シロップ・クッキー	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・レタス・きゅうり・コーン、ホール(缶)・赤ピーマン・白桃(缶)