

令和2年 12月 献立表

練馬仲町保育園

日付	献立名	材 料 名				3時のおやつ
		きいろ 熱と力になるもの	あか 血や肉や骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	調味料他	
14 月 28	食パン(ブルーベリージャム) 魚のバターしょうゆやき 千切り野菜サラダ ABCスープ フルーツ	食パン オリーブ油 三温糖 マカロニ	魚 バター ベーコン	キャベツ 人参 トマト きゅうり 玉ねぎ にんにく	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	ごはんのみそおやき 肝油ドロップ 牛乳
1 火 15	牛丼 マカロニサラダ ブロッコリー さつまいものみそ汁 フルーツ	精白米 マヨネーズ 油 三温糖 マカロニ	牛肉 ハム みそ 油揚げ マヨネーズ	れんこん 玉ねぎ 人参 生姜 さつまいも きゅうり	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	インドサモサ 牛乳
2 水 16	具だくさんにゆうめん ししやもの唐揚げ 即席漬け フルーツ	そうめん 片栗粉 油 三温糖	鶏肉 ししやも	ねぎ 白菜 人参 ごぼう きゅうり かぶ	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	あんまん ヨーグルト 牛乳
3 木 17	ハヤシライス チーズサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 マヨネーズ	豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ミニトマト	ハヤシルウ 塩 ケチャップ	ワッフル ミルクココア
4 金 18	ミルクパン マカロニグラタン ブロッコリー コンソメスープ フルーツ	ミルクパン マカロニ オリーブ油	鶏肉 えび 牛乳 チーズ ベーコン	マッシュルーム 玉ねぎ さつまいも ブロッコリー 白菜	塩 ホワイトソース缶 コンソメ	ほうとう風うどん 肝油ドロップ 牛乳
5 土 19	ごはん ポークチャップ いんげんのソテー じゃが芋のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 みそ	玉ねぎ 生姜 いんげん じゃが芋 小松菜	ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース 塩	お菓子 牛乳
7 月 21	食パン(いちごジャム) 豚肉のオニオンソースがけ 7日 かぼちゃサラダ 21日 かぼちゃのいとこ煮 かぶとウインナーのスープ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 ウインナー	玉ねぎ 生姜 にんにく かぼちゃ きゅうり 人参 かぶ	いちごジャム 塩 酒 しょうゆ みりん りんご酢 コンソメ	焼きビーフン 肝油ドロップ 牛乳
8 火	茶飯 おでん ブロッコリー 玉ねぎと油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 ちくわぶ	ちくわ 卵 はんぺん さつまいも 油揚げ みそ	大根 昆布 ミントマト ブロッコリー 玉ねぎ	しょうゆ 酒 塩	おからドーナツ ミルクココア
9 水 23	カレーうどん 里芋の煮っころがし ほうれん草のごま和え フルーツ	うどん 三温糖	豚肉 ハム ごま	人参 玉ねぎ 里芋 きゅうり ほうれん草	カレー粉 しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 みりん	玉子サンド ヨーグルト 牛乳
10 木 24	ごはん ぶりのてりやき ひじきの煮物 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	ぶり さつまいも みそ	ひじき 人参 いんげん 大根 わかめ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	しゅうまい 牛乳
11 金	バターロールパン チキンのさっぱりフライ 白菜とりんごのサラダ かぼちゃのポタージュ フルーツ	バターロールパン 油 パン粉 小麦粉 三温糖	鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	レモン 白菜 りんご かぼちゃ 玉ねぎ	塩 酒 りんご酢	さつまいもごはんおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
12 土 26	ごはん 肉じゃが 小松菜の和えもの 長ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 鶏ささみ肉 みそ	じゃが芋 人参 玉ねぎ いんげん 小松菜 しめじ 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	お菓子 牛乳

<< 冬至とかぼちゃ >>

かぼちゃは 栄養がとても豊富で、身体があたたまり、免疫力が増す効果がある食材です。夏から秋にかけて収穫されますが、採ってからしばらく寝かせておくことによって 栄養がさらに増えます。「栄養豊かなかぼちゃを食べて寒い冬を乗りきれよう」と、1年で1番寒い日と言われる冬至に かぼちゃを食べる習慣が 昔から今も残っているのです。

☆誕生会メニュー☆

22 火	カップ寿司 天ぷら(鶏ささみ・りんご・柿) ブロッコリー ミントマト 豆腐のすまし汁 フルーツ	精白米 油 天ぷら粉	鮭 卵 鶏ささみ肉 豆腐	りんご 柿 いんげん 人参 ブロッコリー ミ ニトマト 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ	プッシュドノエル 手作りクッキー 牛乳
---------	---	---------------	-----------------	---------------------------------------	----------	---------------------------

☆クリスマスメニュー☆

25 金	ツリーピラフ 鶏肉のチュールリップ煮 テトサラダ ロココリー ミントマト コーンクリームスープ フルーツ	精白米 油 マヨネーズ	ハム 卵 ちくわ 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 きゅうり ブロッコリー ミニトマト じゃが芋	コンソメ 酒 塩 しょうゆ みりん りんご酢	クリスマスケーキ 牛乳
---------	---	----------------	-------------------------	--	------------------------------	----------------

	目標値	平均値
エネルギー	542kcal	557kcal
たんぱく質	21.7g	22.1g
脂質	15.1g	17.2g