



2020年12月

献立表

用賀なのはな保育園
深沢分園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15	火 トマトクリームスパゲティ 豆腐のサラダ スープ 果物	スパゲティ、豚肉、オリーブ油、にんにく、キャベツ、たまねぎ しめじ、トマト缶、豆乳、豆乳ホイップ、食塩 豆腐、たまねぎ、ツナ缶、赤ピーマン、いんげん、酢、食塩 三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぶ・葉、もやし、かぶ	麦茶 ためきおにぎり 米、あおのり、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、油、小麦粉	エネルギー 520kcal たんぱく質 20.5g 脂質 11.7g
2	16	水 納豆ごはん さわらの塩焼き ほうれんそうの おかか和え 味噌汁 果物	米、納豆、しょうゆ、かつおだし汁、かつお節、万能ねぎ さわら、食塩、油 ほうれんそう、はくさい、しょうゆ、三温糖、かつお節 煮干だし汁、みそ、にんじん、ごぼう、だいこん、カットわかめ	牛乳 ブルーベリークリームサンド コッペパン、ヨーグルト クリームチーズ、ブルーベリージャム	エネルギー 525kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.1g
3		木 ぶどうロール 鶏肉のチーズ焼き さつまいもとりんごの重ね煮 スープ 果物	ぶどうロール 鶏肉、食塩、油、たまねぎ、ケチャップ、とろけるチーズ さつまいも、りんご、干しぶどう、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、コーン缶、キャベツ チンゲンサイ	調製豆乳 大根餅 片栗粉、白玉粉、だいこん、ハム ねぎ、食塩、しょうゆ、三温糖	エネルギー 509kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.4g
4	17	金 木 ごはん 肉じゃがカレー風味 はりはりあえ 味噌汁 果物	米 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、かつおだし汁 しょうゆ、三温糖、酒、カレー粉 切り干しだいこん、ひじき、きゅうり、酢、三温糖、しょうゆ 煮干だし汁、みそ、豆腐、なめこ、ねぎ	牛乳 坦々風汁ビーフン ビーフン、鶏肉、ごま油、しょうが ごま、にんにく、にんじん、もやし にら、豆乳、みそ、三温糖 かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 564kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.6g
5	19	土 鶏丼 れんこんのソテー スープ 果物	米、鶏肉、油、たまねぎ、しめじ、しょうが、しょうゆ、三温糖 れんこん、にんじん、食塩、オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし、こまつな	調製豆乳 ごまわかめおにぎり 米、炊き込みわかめ、ごま	エネルギー 538kcal たんぱく質 17.3g 脂質 14.7g
7	21	月 ごはん 鮭のきのこソース かぼちゃの煮付け のっぺい汁 果物	米 さけ、食塩、片栗粉、油、しめじ、まいたけ、えのきたけ たまねぎ、しょうゆ、みりん かぼちゃ、かつおだし汁、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、さといも、にんじん、しらたき、豆腐、ねぎ ごぼう、食塩、しょうゆ、片栗粉	牛乳 黒糖のホットビスケット 小麦粉、ベーキングパウダー 黒砂糖、三温糖、牛乳、バター	エネルギー 544kcal たんぱく質 20.3g 脂質 13.6g
8	22	火 もやしあんかけラーメン 大根と厚揚げの煮物 果物	ゆで中華めん、豚肉、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ かつお・昆布だし汁、にんにく、しょうゆ、三温糖、酒、食塩、ごま油 片栗粉 生揚げ、だいこん、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おさつスティック さつまいも、油、グラニュー糖、食塩	エネルギー 568kcal たんぱく質 22.6g 脂質 14.8g





日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
9	23	水	ごはん 揚げ鶏のねぎソース 塩もみ野菜 味噌汁 果物	米 鶏肉、しょうゆ、片栗粉、油、ねぎ、しょうが、しょうゆ、三温糖、酢 ごま油 はくさい、にんじん、食塩 煮干だし汁、みそ、じゃがいも、こまつな、たまねぎ	調製豆乳 焼うどん ゆでうどん、油、豚肉、キャベツ たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩 かつお節	エネルギー 520kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.8g
10	24	木	コッペパン 白菜クリームシチュー ジャーマンポテト 果物	コッペパン 鶏肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ほうれんそう 昆布だし汁、牛乳、小麦粉、バター、食塩 じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、食塩、パセリ粉	麦茶 五平餅 米、みそ、ごま、三温糖、しょうゆ	エネルギー 530kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.7g
11	25	金	ごはん フェイジョアアダ ピナグレッツ スープ 果物	米 豚肉、油、にんにく、ウインナー、ベーコン、いんげんまめ、たまねぎ ローリエ、食塩 トマト、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、酢、油、三温糖 食塩、レモン果汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい、にんじん、れんこん	牛乳 シュガートースト 食パン、グラニュー糖、バター	エネルギー 533kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.0g
12	26	土	ごはん 焼肉 コロコロサラダ スープ 果物	米 豚肉、油、たまねぎ、にら、しょうが、しょうゆ、三温糖、ごま だいこん、きゅうり、にんじん、マヨドレ、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぼちゃ、チンゲンサイ	調製豆乳 きなこおにぎり 米、きな粉、三温糖、食塩	エネルギー 557kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.6g
14	28	月	中華丼 春雨サラダ わかめスープ 果物	米、豚肉、ごま油、しょうが、はくさい、にんじん、ねぎ、たけのこ ピーマン、かつおだし汁、しょうゆ、三温糖、酒、片栗粉 はるさめ、ハム、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、三温糖、ごま油 かつお・昆布だし汁、カットわかめ、たまねぎ、みつば、食塩 しょうゆ	飲むヨーグルト ツナサンド コッペパン、ツナ缶、たまねぎ、塩 マヨドレ (28日) 麦茶 ツナマヨおにぎり 米、ツナ缶、マヨドレ、しょうゆ	エネルギー 566kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g
18		金	てりやきバーガー コーンサラダ フライドポテト ミネストローネ 果物	コッペパン、豚肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、三温糖 にんじん、キャベツ、コーン缶、食塩 じゃがいも、油、食塩、パセリ粉 かつお・昆布だし汁、トマト缶、たまねぎ、にんじん、セロリ いんげん、食塩、オリーブ油	りんごジュース いちごのトライフル 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳 三温糖、卵、バター、生クリーム 砂糖、みかん缶、いちご	エネルギー 558kcal たんぱく質 17.1g 脂質 19.1g

※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。 ※29日と30日は別紙にてお伝えします。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しのものを使用しています。

※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しのものを使用しています。

※パン類は卵無しものを提供しています。乳は含みます。

