


2021



12月の献立表(3歳児~5歳児)



いずみ保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 水	ご飯 豚汁 豆腐のコーン味噌焼き わかめときゅうりの三杯酢 麦茶	米/サラダ油/三温糖 /スパゲティ/オリ ブ油	★牛乳/煮干し/豚肉 /木綿豆腐/米みそ (淡色辛みそ)/生わか め/★ハム/★プロセ ステーズ	だいこん/人参/ごぼ う/ねぎ/クリーム コーン缶/きゅうり/ にんじん/玉葱/青 ピーマン/温州蜜柑 (早生、生)	スパゲティナポリタン チーズ 果物 麦茶	1杯当り - 550 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 3.4 g
2 16 木	ご飯 味噌汁 鮭のチャンチャン焼き 切干大根の煮物 麦茶	米/じゃがいも/サラ ダ油/★バター/三温 糖/★食パン	★牛乳/煮干し/米み そ(淡色辛みそ)/鮭/ 油揚げ/かつお節/★ 卵	チンゲンサイ/玉葱/ キャベツ/切干しい ごん/人参/グレープ フルーツ	フレンチトースト 牛乳 果物	1杯当り - 579 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g
3 17 金	ご飯 れんこんすり流し五目汁 豚肉のブルコギ かぶとブロッコリーのサラダ 麦茶	米/サラダ油/ごま油 /三温糖	★牛乳/煮干し/鶏肉 /木綿豆腐/米みそ (淡色辛みそ)/豚肉/ かつお節/じゃこ/★ ヨーグルト	れんこん/人参/ほん しめじ/ねぎ/玉葱/ にら/赤ピーマン/か ぶ/ブロッコリー/小 松菜/ブルー(乾)	おかかとじゃこのおにぎり ヨーグルト ブルー 麦茶	1杯当り - 622 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g
4 18 土	ロールパン スープ 鶏肉と大豆の揚げ煮 キャベツのサラダ 麦茶	★ロールパン/片栗粉 /揚げ油/ごま/三温 糖/サラダ油/ブレ ミックス粉(ホットケ用) /★バター	★牛乳/昆布/鶏肉/ 大豆(水煮缶詰) /絹 ごし豆腐	玉葱/かぶ/かぶ(葉) /しょうが/キャベツ (ゆで)/人参/ホール コーン缶/果物	ホットケーキ 牛乳 果物	1杯当り - 591 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 26.0 g 食塩相当量 2.4 g
6 20 月	あんかけ焼きそば 中華スープ しゅうまい 麦茶	焼きそば麺/サラダ油 /ごま油/片栗粉/ しゅうまいの皮/三温 糖/米/もち米/甘納 豆(いんげんまめ)	★牛乳/豚ひき肉/か つお節/昆布/木綿豆 腐/ゼラチン	人参/玉葱/キャベツ /にら/干し椎茸/ね ぎ/ぶどう(濃縮還元 ジュース) /バレンシア オレンジ	甘納豆のおにぎり 牛乳 フルーツゼリー	1杯当り - 545 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.1 g
7 21 火	ご飯 白菜のすまし汁 さばの味噌煮 キャベツの酢醤油和え 麦茶	米/三温糖/プレミッ クス粉(ホットケ用)/サ ラダ油	★牛乳/昆布/かつお 節/油揚げ/さば/米 みそ(淡色辛みそ)/★ 卵	はくさい/人参/キャ ベツ/マーマレード/ 果物	オレンジマフィン 牛乳 果物	1杯当り - 561 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.9 g
8 22 水	ご飯 味噌汁 家常豆腐 かぼちゃの甘煮 麦茶	米/サラダ油/三温糖 /ごま油	★牛乳/煮干し/米み そ(淡色辛みそ)/米 みそ/生揚げ/干ひじき(ア テル缶、乾)/鮭/昆 布/★プロセステーズ	だいこん/小松菜/人 参/玉葱/キャベツ/ さやいんげん/かぼ ちゃ/果物	鮭とひじきのおにぎり チーズ 果物 麦茶	1杯当り - 591 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g
9 23 木	ご飯 味噌汁 唐揚げ野菜あんかけ れんこんと人参のきんぴら 麦茶	米/片栗粉/揚げ油/ サラダ油/三温糖/小 麦粉	★牛乳/煮干し/米み そ(淡色辛みそ)/鶏肉 /かつお節	人参/玉葱/青ピーマ ン/れんこん/かぼ ちゃ/果物	かぼちゃの蒸しパン 牛乳 果物	1杯当り - 612 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.9 g
10 24 金	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮物 ブロッコリーのおかかと和え 麦茶	米/サラダ油/しらた き/麩/三温糖/さつ まいも/★無塩バター /小麦粉/揚げ油	★牛乳/煮干し/カッ つわかめ/米みそ(淡 色辛みそ)/豚肉/木 綿豆腐/かつお節/★ 卵/★ヨーグルト	なす/人参/キャベツ /玉葱/ブロッコリー /ブルー(乾)	さつま芋ドーナツ ヨーグルト ブルー 麦茶	1杯当り - 630 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g
11 25 土	ロールパン スープ 白身魚のピカタ ポイルキャベツ 麦茶	★ロールパン/じゃが いも/小麦粉/サラダ 油/★ミルクパン/揚 げ油/三温糖	★牛乳/昆布/かつお 節/鶏肉/白身魚/★ 卵/★バルメザンチ ーズ/きな粉(大豆)	小松菜/キャベツ/人 参/果物	揚げパン 牛乳 果物	1杯当り - 541 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 3.0 g
13 27 月	ご飯 ひよこ豆の呉汁風 魚の甘辛ソース ひじきと胡瓜のサラダ 麦茶	米/片栗粉/揚げ油/ 三温糖/サラダ油/黒 砂糖/★バター/小麦 粉/黒ごま(いり)	★牛乳/煮干し/ひよ こまめ(ゆで) /油揚 げ/米みそ(淡色辛み そ)/魚/干ひじき(ア テル缶、乾)/★卵/ゼ ラチン	人参/ごぼう/トマト /きゅうり/オレンジ ジュース	マーラーカオ 牛乳 フルーツゼリー	1杯当り - 612 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.8 g
14 28 火	ご飯 かきたまスープ 鶏肉の唐揚げ 小松菜としらすのサラダ 麦茶	米/片栗粉/揚げ油/ サラダ油/三温糖/も ち米	★牛乳/昆布/かつお 節/わかめ(乾燥、水戻 し)/★卵/鶏肉/し らす干し/あずき (乾)	しょうが/りんご 濃 縮還元ジュース/小松 菜/人参/温州蜜柑 (早生、生)	だまこもちのおしるこ 牛乳 果物	1杯当り - 555 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.6 g
24 金	ピラフ コーンスープ ミートローフ クリスマスポテトサラダ ポイルブロッコリー 麦茶 Xmasメニュー	米/オリブ油/サラ ダ油/パン粉/三温糖 /じゃがいも/★マヨ ネーズ/プレミックス 粉(ホットケ用)/上白糖 /★バター	★牛乳/鶏肉/昆布/ 豚ひき肉/★卵/★生 クリーム	玉葱/人参/青ピーマ ン/ホールコーン缶/ク リームコーン缶/ほうれ んそう/赤ピーマン/ミ ニトマト/グリーンピース /ブロッコリー/いちご	クリスマスケーキ 果物 麦茶 	1杯当り - 588 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 2.1 g
(★印はアレルギー除去対象食品です) 保育園の給与栄養目標量: 600Kcal 毎日、朝の会の後に牛乳を提供しています。					エネーギ一 脂 質	583 kcal 20.4 g



Xmasメニュー