

令和2年 12月 献立表



※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。



亀井野保育園

日	付	曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー			
						熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳 乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	くるみ アーモンド ピーナッツ
						幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児							
	14	月	ぎゅうにゅう おかし	まつぼっくり サラダな みずなとかぶのしおこんぶあえ みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	416	320	15.7	12.3	9.3	7.4	2.2	1.8	ごはん	えび とりひきにく	みずな	※	○	○	※
	15	火	ぎゅうにゅう おかし	ちやめし おでん コーンサラダ みそしる	ぎゅうにゅう だいがくいも	398	318	11.5	9.2	12.8	10.2	2.3	1.6	ごはん	はんぺん さつまあげ	レタス	○	○	○	
2	16	水	ぎゅうにゅう おかし	ほうとう ブロッコリーのリナムル レモンラッシー	2日ぎゅうにゅう たらこトースト 16日 むぎちゃ 0~2歳おこわ 3~5歳おもち	388	311	15.3	12.3	7.0	5.6	2.4	2.0	ほうとうめん	ぶたにく	ブロッコリー	○	○	○	
3	17	木	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ホットドッグ マーブルポテトサラダ トマトとレタスのスープ	むぎちゃ きつねおおむぎめん	572	457	18.0	14.4	29.2	23.3	2.6	2.2	ドッグパン	ウインナー	トマト	○	○		
4	18	金	ぎゅうにゅう おかし	うめごはん しろみざかなのフライ サラダな ほうれんそうのおひたし みそしる	0.1歳 ラッシー リッツサンド 2歳~むぎちゃ ヨーグルト リッツ	367	293	16.5	13.2	5.8	4.6	1.3	1.0	ごはん	しろみざかな	ほうれんそう	○	○	○	
5	19	土	むぎちゃ おかし	きのこのあまからごはん みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	308	247	10.7	8.6	4.5	3.6	1.3	1.0	ごはん	とりひきにく	しめじ			※	
7	21	月	ぎゅうにゅう おかし	さけのマヨネーズやき はくさいとゆずのあさづけ みそしる	7日ぎゅうにゅう おかし フルーツ 21日むぎちゃ てづくりケーキ	480	370	17.0	13.4	18.4	14.7	1.7	1.3	ごはん	さけ	はくさい	○	○	○	※
8	22	火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ツナとにんじんのフランスパン こまつなとベーコンのソテー とうにゅうクリームシチュー	むぎちゃ じゃこチャーハン	473	374	18.0	14.5	25.5	20.0	1.6	1.2	フランスパン	ベーコン	こまつな	○	○	○	
9	23	水	ぎゅうにゅう おかし	ゆかりごはん まつかぜやき はるさめサラダ みそしる	ぎゅうにゅう こうやどうふのラスク	402	305	19.1	14.6	6.7	5.3	1.6	1.3	ごはん	とりひきにく	にんじん		○		
10	24	木	ぎゅうにゅう おかし	サンマーメン きゃべつとじゃこのサラダ りんごラッシー	ぎゅうにゅう ハムマヨコアントースト	413	331	17.7	14.2	12.1	9.7	2.8	2.2	ちゅうかめん	ぶたにく	きゃべつ	○	○	○	
11	28	金 月	ぎゅうにゅう おかし	キーマカレー きりぼしだいこんとわかめのちゅうかサラダ 11日ラッシー	11日ぎゅうにゅう ぎょうざでおこのみやき 28日むぎちゃ おかし フルーツ	590 497	470 398	16.5 14.0	13.2 11.2	15.6 11.8	12.5 9.4	2.6 2.6	2.4 2.4	ごはん	とりひきにく	わかめ	○ ※	○ ○	○ ※	※ ※
	25	金	ぎゅうにゅう おかし	ピラフ クリスピーチキン ブロッコリー ミニトマト やさいスープ	ぎゅうにゅう やきドーナツ	498	400	28.2	22.6	10.7	8.5	2.1	1.7	ごはん	とりにく	ブロッコリー		○	○	
12	26	土	むぎちゃ おかし	ナポリタンスパゲッティ スープ	むぎちゃ おかし フルーツ	392	314	12.3	9.8	16.3	13.0	2.3	1.7	スパゲッティ	ハム	たまねぎ			※	
誕生会	1	火	ぎゅうにゅう おかし	さけとコーンのたきこみごはん しゅうまい サラダな ミニトマト すましじる	ぎゅうにゅう ブルーベリータルト	434	345	16.2	13.0	9.4	7.6	1.9	1.7	ごはん	ぶたひきにく	サラダな		○	○	

12月21日は冬至です

一年で最も昼が短くなる日。"運がつく"として、「ん」の付く食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は、夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。また、ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行をよくし、体を温めて風邪を予防します！保育園では、副菜にゆず、味噌汁にかぼちゃを入れて提供します。お楽しみに(^_^)



マーブルポテトサラダ

作り方

・じゃがいも、かぼちゃの皮をむき、それぞれ電子レンジで3分~4分加熱する。熱いうちにマッシャーでつぶす。
・じゃがいも・ハム・きゅうり・チーズ・マヨネーズをよく混ぜる。
・混ぜたポテトサラダの中に、マッシュしたかぼちゃを加え、へらでざっくりと混ぜる。塩こしょうで味を整えて完成！

- 4人分
- ・じゃがいも 大2個
 - ・かぼちゃ 1/4個
 - ・ハム 2枚
 - ・きゅうり 1本
 - ・マヨネーズ 大3
 - ・チーズ お好みで
 - ・塩こしょう 適量

※12月のお弁当の日はありません。

※献立は都合により変更する場合があります。

かぶとむし組のリクエストメニュー

このマークがかぶとさんのリクエストメニューです。12月~3月の献立に登場します！お楽しみに！！

