



献立表



家庭保育園なかよし

2020/12月分

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	火	ハイハイン,麦茶	御飯,さけの酒蒸し,小松菜とコーンの炒め物,みそ汁,柿	もちもち芋まんじゅう,牛乳
2	水	ウエハース,麦茶	三色どんぶり,くずかけ芋,みそ汁,バナナ	パンプティング,牛乳
3	木	お子様おせんべい,麦茶	御飯,納豆,赤魚の煮つけ,きんぴらごぼう,みそ汁,柿	ひじき蒸しパン,牛乳
4	金	ビスケット,麦茶	鶏肉と小松菜のクリームライス,じゃがいもとブロッコリーのごま和え,麩のすまし汁,バナナ	チーズボール,牛乳
7	月	ハイハイン,麦茶	御飯,シュウマイ,もやしとわかめのナムル,みそ汁,みかん	小松菜ホットケーキ,牛乳
8	火	ウエハース,麦茶	御飯,かじきのさっぱり甘酢ソース,かぼちゃのごまマヨ和え,押し麦のスープ,りんご	きなこドーナツ,牛乳
9	水	野菜せんべい,麦茶	きのかカレーうどん,さつまいも磯辺揚げ,きゅうりと人参の昆布あえ,柿	鮭おにぎり,牛乳
10	木	ビスケット,麦茶	御飯,たらの香り蒸し,じゃが芋きんぴら,みそ汁,りんご	ブルーベリーサンド,牛乳
11	金	お子様おせんべい,麦茶	御飯,ミートローフ,ほうれん草とコーンの炒め物,豆乳スープ,バナナ	豆腐のお好み風(えび),牛乳
14	月	野菜せんべい,麦茶	御飯,鶏肉のごまみそ焼,凍り豆腐の煮物,みそ汁,みかん	チーズの蒸しパン,牛乳
15	火	ハイハイン,麦茶	御飯,かじきと野菜のあんかけ,卵の花,みそ汁,りんご	五平餅,牛乳
16	水	ウエハース,麦茶	御飯,白身魚のコーンフライ,切干大根のサラダ,豚汁,バナナ	お好み焼き風ポテト,牛乳
17	木	お子様おせんべい,麦茶	さけとひじきの混ぜごはん,磯辺さつまいも,ブロッコリーサラダ,豆腐旨煮,みかん	マカロニきな粉,牛乳
18	金	ビスケット,麦茶	中華丼,きゅうりとツナの酢の物,みそ汁,りんご	米粉のもっちりバナナパン,牛乳
21	月	ハイハイン,麦茶	カレーライス,ひじきと大豆の炒り煮,バナナ	りんごの蒸しパン,牛乳
22	火	ウエハース,麦茶	鶏肉の照り焼き丼,大根の肉みそかけ,豆腐みそ汁,りんご	もみの木ケーキ,牛乳
23	水	お子様おせんべい,麦茶	御飯,肉じゃが,マカロニのサラダ,みそ汁,みかん	豆腐としらすのはさみ焼き,牛乳
24	木	ビスケット,麦茶	御飯,かじきのケチャップ煮,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁,オレンジ	チーズロールサンド,牛乳
25	金	野菜せんべい,麦茶	御飯,たらの磯辺焼き,切干大根の旨煮,かぼちゃ汁,バナナ	玄米フレークスナック,牛乳
28	月	お子様おせんべい,麦茶	お弁当の日	ぶどうパン,牛乳
29	火	年末休み		
30	水	年末休み		
31	木	年末休み		

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	574	21.3	15.2	228	2.4	219	0.32	0.36	36	4.4	2
目標量	574	23	17.2	259	2.5	202	0.31	0.36	20	4.6	1.6
充足率(%)	100	93	88	88	96	108	103	100	180	96	125
3才未満児	418	15.5	11	166	1.7	158	0.23	0.26	26	3.2	1.5
目標量	482	19.3	14.5	200	2.1	191	0.25	0.28	20	3.9	1.5
充足率(%)	87	80	76	83	81	83	92	93	130	82	100

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。