

2020



12月の献立

しきぽろ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 長ねぎ	牛乳 米粉のパンケーキ	470kcal 17.2g
2	水	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 みかん 鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の煮物	米 鮭 チンゲン菜 白すりごま 豆腐 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ ワカメ みかん	牛乳 小豆ういろ	469kcal 19.5g
3	木	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン スープ キャベツのツナ炒め	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ツナフレーク さつまいも コーン	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	460kcal 15.5g
4	金	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 りんご 白糸タラのフライ もやしとわかめの中華和え	米 白糸タラ 玉子 人参 ブロッコリー もやし ワカメ 玉ねぎ 豆腐 りんご	牛乳 みかん ミルク風味食パン	428kcal 14.3g
5	土	牛乳 ビスケット	豚玉丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 焼ふ プレーンヨーグルト	牛乳 スイートパンプキン	414kcal 17.3g
7	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイの磯辺焼き 豚肉とかぼちゃの煮物	米 カラスカレイ あおさ粉 ほうれん草 パプリカ黄 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ インゲン ネーブル	牛乳 黄桃 カラメルポテト	440kcal 13.7g
8	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ 枝豆のコロコロサラダ	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 枝豆 きゅうり 人参 油揚げ 舞茸	牛乳 人参おから蒸しパン	491kcal 15.1g
9	水	牛乳 せんべい	鶏肉と玉子のあったかそうめん さつまいもごまがらめ パナナ	ソーメン 鶏肉 白菜 人参 しめじ 玉子 万能ねぎ さつまいも 白すりごま パナナ	牛乳 ピラフおにぎり	449kcal 15.2g
10	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮	米 助宗タラ 小松菜 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ 花ふ プレーンヨーグルト	牛乳 白桃 みるくくずもち	446kcal 16.1g
11	金	牛乳 せんべい	おかか混ぜご飯 マカロニサラダ りんご 冬野菜のごろごろポトフ【イベント献立】	米 花かつお 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 ブロッコリー マカロニ コーン パセリ りんご	牛乳 チーズスコーン	452kcal 15.9g
12	土	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ オレンジ かぼちゃのオムレツ 豆腐のそぼろあんかけ	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 豆腐 鶏肉 小松菜 人参 ワカメ ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース 洋なし寒天	443kcal 16.5g
14	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス オレンジ キャベツとわかめのごまマヨサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー キャベツ ワカメ 白すりごま ネーブル	牛乳 おとうふドーナツ	495kcal 15.2g
15	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 長ねぎ	牛乳 米粉のパンケーキ	470kcal 17.2g
16	水	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 みかん 鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の煮物	米 鮭 チンゲン菜 白すりごま 豆腐 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ ワカメ みかん	牛乳 小豆ういろ	469kcal 19.5g
17	木	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン スープ キャベツのツナ炒め	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ツナフレーク さつまいも コーン	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	460kcal 15.5g
18	金	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 りんご 白糸タラのフライ もやしとわかめの中華和え	米 白糸タラ 玉子 人参 ブロッコリー もやし ワカメ 玉ねぎ 豆腐 りんご	牛乳 みかん ミルク風味食パン	428kcal 14.3g
19	土	牛乳 ビスケット	豚玉丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 焼ふ プレーンヨーグルト	牛乳 スイートパンプキン	414kcal 17.3g
21	月	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 冬至かぼちゃ オレンジ カラスカレイの磯辺焼き【イベント献立】	米 カラスカレイ あおさ粉 ほうれん草 パプリカ黄 かぼちゃ 小豆 玉ねぎ インゲン ネーブル	牛乳 黄桃 カラメルポテト	427kcal 11.0g
22	火	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ 枝豆のコロコロサラダ	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 枝豆 きゅうり 人参 油揚げ 舞茸	牛乳 人参おから蒸しパン	491kcal 15.1g
23	水	牛乳 せんべい	鶏肉と玉子のあったかそうめん さつまいもごまがらめ パナナ	ソーメン 鶏肉 白菜 人参 しめじ 玉子 万能ねぎ さつまいも 白すりごま パナナ	牛乳 ピラフおにぎり	449kcal 15.2g
24	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮	米 助宗タラ 小松菜 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ 花ふ プレーンヨーグルト	牛乳 白桃 みるくくずもち	446kcal 16.1g
25	金	牛乳 せんべい	トナカイライス スープ りんご ローストチキン ポテトサラダ【イベント献立】	米 花かつお ウインナー グリーンピース 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー コーン 白菜 長ねぎ りんご	牛乳 チーズケーキ	497kcal 16.1g
26	土	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ オレンジ かぼちゃのオムレツ 豆腐のそぼろあんかけ	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 豆腐 鶏肉 小松菜 人参 ワカメ ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース 洋なし寒天	443kcal 16.5g
28	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス みかん キャベツとわかめのごまマヨサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー キャベツ ワカメ 白すりごま みかん	牛乳 おとうふドーナツ	500kcal 15.2g

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



12月の献立

しきぽぽ保育園

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	火	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 長ねぎ	牛乳 米粉のパンケーキ	626kcal 22.9g
2	水	ご飯 みそ汁 みかん 鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の煮物	米 鮭 チンゲン菜 白すりごま 豆腐 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ ワカメ みかん	牛乳 小豆ういろ	625kcal 26.0g
3	木	スパゲティナポリタン スープ キャベツのツナ炒め	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ツナフレーク さつま芋 コーン	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	613kcal 20.6g
4	金	ご飯 すまし汁 りんご 白糸タラのフライ もやしとわかめの中華和え	米 白糸タラ 玉子 人参 ブロccoli もやし ワカメ 玉ねぎ 豆腐 りんご	牛乳 みかん ミルク風味食パン	571kcal 19.0g
5	土	豚玉井 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 焼ふ プレーンヨーグルト	牛乳 スイートパンプキン	552kcal 23.1g
7	月	ご飯 みそ汁 オレンジ カラスカレイの磯辺焼き 豚肉とかぼちゃの煮物	米 カラスカレイ あおさ粉 ほうれん草 パプリカ黄 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ インゲン ネーブル	牛乳 黄桃 カラメルポテト	587kcal 18.3g
8	火	ご飯 みそ汁 ポテトコロケ 枝豆のコロコロサラダ	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 枝豆 きゅうり 人参 油揚げ 舞茸	牛乳 人参おから蒸しパン	654kcal 20.1g
9	水	鶏肉と玉子のあったかそうめん さつま芋のごまがらめ パナナ	ソーマン 鶏肉 白菜 人参 しめじ 玉子 万能ねぎ さつま芋 白いりごま パナナ	牛乳 ピラフおにぎり	599kcal 20.3g
10	木	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮	米 助宗タラ 小松菜 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ 花ふ プレーンヨーグルト	牛乳 白桃 みるくくずもち	595kcal 21.5g
11	金	おかか混ぜご飯 マカロニサラダ りんご 冬野菜のごろごろポトフ 【イベント献立】	米 花かつお 鶏肉 白菜 かぶ れんこん 人参 ブロッコリー マカロニ コーン パセリ りんご	牛乳 チーズスコーン	602kcal 21.2g
12	土	ご飯 スープ オレンジ かぼちゃのオムレツ 豆腐のそぼろあんかけ	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 豆腐 鶏肉 小松菜 人参 ワカメ ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース 洋なし寒天	590kcal 22.0g
14	月	ポークカレーライス オレンジ キャベツとわかめのごまマヨサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー キャベツ ワカメ 白すりごま ネーブル	牛乳 おとうふドーナッツ	660kcal 20.3g
15	火	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 トマト パセリ 大根 人参 玉子 長ねぎ	牛乳 米粉のパンケーキ	626kcal 22.9g
16	水	ご飯 みそ汁 みかん 鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の煮物	米 鮭 チンゲン菜 白すりごま 豆腐 豚肉 人参 グリーンピース 玉ねぎ ワカメ みかん	牛乳 小豆ういろ	625kcal 26.0g
17	木	スパゲティナポリタン スープ キャベツのツナ炒め	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ ツナフレーク さつま芋 コーン	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	613kcal 20.6g
18	金	ご飯 すまし汁 りんご 白糸タラのフライ もやしとわかめの中華和え	米 白糸タラ 玉子 人参 ブロccoli もやし ワカメ 玉ねぎ 豆腐 りんご	牛乳 みかん ミルク風味食パン	571kcal 19.0g
19	土	豚玉井 みそ汁 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ 玉子 万能ねぎ 高野豆腐 人参 しめじ 白菜 焼ふ プレーンヨーグルト	牛乳 スイートパンプキン	552kcal 23.1g
21	月	ご飯 みそ汁 冬至かぼちゃ オレンジ カラスカレイの磯辺焼き 【イベント献立】	米 カラスカレイ あおさ粉 ほうれん草 パプリカ黄 かぼちゃ 小豆 玉ねぎ インゲン ネーブル	牛乳 黄桃 カラメルポテト	569kcal 14.7g
22	火	ご飯 みそ汁 ポテトコロケ 枝豆のコロコロサラダ	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ トマト 枝豆 きゅうり 人参 油揚げ 舞茸	牛乳 人参おから蒸しパン	654kcal 20.1g
23	水	鶏肉と玉子のあったかそうめん さつま芋のごまがらめ パナナ	ソーマン 鶏肉 白菜 人参 しめじ 玉子 万能ねぎ さつま芋 白いりごま パナナ	牛乳 ピラフおにぎり	599kcal 20.3g
24	木	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト 助宗タラの揚げ煮 切干大根煮	米 助宗タラ 小松菜 切干大根 人参 油揚げ 玉ねぎ 花ふ プレーンヨーグルト	牛乳 白桃 みるくくずもち	595kcal 21.5g
25	金	トナカイライス スープ りんご ローストチキン ポテトサラダ 【イベント献立】	米 花かつお ウィンナー グリンピース 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロccoli コーン 白菜 長ねぎ りんご	牛乳 チーズケーキ	662kcal 21.4g
26	土	ご飯 スープ オレンジ かぼちゃのオムレツ 豆腐のそぼろあんかけ	米 玉ねぎ かぼちゃ 玉子 キャベツ 豆腐 鶏肉 小松菜 人参 ワカメ ネーブル	牛乳 鉄カルシウムウエハース 洋なし寒天	591kcal 22.0g
28	月	ポークカレーライス みかん キャベツとわかめのごまマヨサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー キャベツ ワカメ 白すりごま みかん	牛乳 おとうふドーナッツ	666kcal 20.2g

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合もあります。