

完了食予定献立表

あい音保育園

2020年12月

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (火) 15 (火)	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 松風焼き・豆腐いり チンゲン菜とあげのさっと煮	チーズ/麦茶(浸出液)/米/かぼちゃ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/鶏ひき肉 木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、みりん、酒、ごま、あおのり/チンゲンサイ えのきだけ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/米粉 ベーキングパウダー、砂糖、ココア(ピュアココア)、調製豆乳、油/牛乳	チーズ お茶 米粉のココア蒸しパン 牛乳
2 (水) 16 (水)	軟飯 すまし汁(小松菜) ポークみそ焼き 三色なます	ブルーン(乾)/牛乳/米/木綿豆腐、こまつな、にんじん、しいたけ、かつおだし汁 しょうゆ、食塩/豚肉(肩ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ、みりん 油/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩、昆布だし //クラッカー/せんべい/牛乳	ブルーン 牛乳 クラッカー・せんべい 牛乳
3 (木) 17 (木)	軟飯 きのこのスープ さけのコーンクリームかけ 大豆とひじきのサラダ	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/えのきだけ、しめじ、たまねぎ、油、にんじん 洋風だしの素、食塩、こしょう/さけ、食塩、豆乳、クリームコーン、洋風だしの素 //ゆで大豆、ひじき、しょうゆ、ごま油、きゅうり、にんじん、ツナ油漬け缶、しょうゆ、酢、砂糖 食塩、こしょう、油/にら、豚ひき肉、コーン缶、食塩、おから、片栗粉、水、ごま油、しょうゆ、砂糖 //牛乳	ヨーグルト お茶 チヂミ(おから) 牛乳
4 (金) 18 (金)	ゆかり御飯 あったか汁(冬野菜) 鶏つくね(おから) カリフラワーのごま炒め	クラッcker/牛乳/米、しそふりかけ、ごま/だいこん、にんじん、さといも、はくさい かつおだし汁、しょうゆ、食塩/鶏ひき肉、おから、たまねぎ、しょうが、食塩、酒 水、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖/カリフラワー、ブロッコリー、しめじ、油、すりごま 食塩/かぼちゃ、米粉、砂糖、水、油、きな粉/牛乳	グラッcker 牛乳 かぼちゃもち(きな粉) 牛乳
5 (土) 19 (土)	みそ煮込みうどん みかん	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、にんじん、はくさい ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ、みりん/みかん/クラッcker/せんべい/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 クラッcker・せんべい お茶
7 (月) 22 (火)	軟飯 白菜とはるさめの中華スープ 厚揚げの炒め物 きゅうりのピクルス	せんべい/牛乳/米/はくさい、はるさめ、ねぎ、中華だしの素 しょうゆ/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、たけのこ、ごま油 中華だしの素、しょうゆ、片栗粉/きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩/クラッcker いちごジャム/牛乳	せんべい 牛乳 クラッcker・サンド(ジャム) 牛乳
8 (火)	野菜スープ(キャベツ) ミートスパゲティ ブロッコリーの三色サラダ みかん	チーズ/麦茶(浸出液)/キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、洋風だしの素、食塩 //スパゲティ、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 //しょうゆ、食塩、水、米粉/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、油、酢、食塩、こしょう //みかん/米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり/牛乳	チーズ お茶 とりそばろおにぎり 牛乳
9 (水) 23 (水)	軟飯 みそ汁(あさり) 豚肉と野菜のごま炒め 海藻サラダ	ブルーン(乾)/牛乳/米/あさり水煮、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/豚肉(もも) たまねぎ、ねぎ、油、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、ごま/カットわかめ ツナ油漬缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、油、酢、食塩、しょうゆ 白こしょう/クラッcker/せんべい/牛乳	ブルーン 牛乳 クラッcker・せんべい 牛乳
10 (木)	軟飯 みそ汁(だいこん・あげ) 鶏肉の治部煮 ひじきとえのきの酢あえ	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/だいこん、油揚げ、かつおだし汁、米みそ/鶏もも肉 食塩、酒、片栗粉、生ふ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、ほれんそう/ひじき えのきだけ、にんじん、きゅうり、砂糖、酢、しょうゆ/おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳 油、グラニュー糖、きな粉/牛乳	ヨーグルト お茶 おからドーナツ(米粉) 牛乳
11 (金)	カレーライス フレンチサラダ オレンジ	クラッcker/牛乳/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ //キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬、油、酢、食塩、こしょう/オレンジ //ホットケーイキ粉、牛乳、コーン缶、チーズ、油/牛乳	クラッcker 牛乳 チーズホットケーイキ 牛乳
12 (土) 26 (土)	スープスパゲッティ バナナ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲッティ、あさり水煮缶、たまねぎ にんじん、洋風だしの素、食塩、こしょう/バナナ/クラッcker //せんべい/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 クラッcker・せんべい お茶
14 (月) 28 (月)	食パン ポークピーンズ にんじんのシンプルサラダ りんご	せんべい/牛乳/食パン/豚肉(肩ロース)、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん たまねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水 食塩、パセリ粉/にんじん、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、砂糖、こしょう //りんご/米、鶏ひき肉、はくさい、だいこん、にんじん、かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩/牛乳	せんべい 牛乳 雑炊 牛乳
21 (月) 冬至	かぼちゃのほうとう風 ほうれんそうの白あえ みかん	チーズ/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、かぼちゃ、豚肉(ばら)、にんじん、だいこん、しめじ はくさい、ごぼう、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、米みそ、酒、みりん、ねぎ/ほうれんそう にんじん、ひじき、木綿豆腐、ねりごま、砂糖、しょうゆ、食塩/みかん //米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり/牛乳	チーズ お茶 とりそばろおにぎり 牛乳
24 (木) 誕生会	チャーハン(ツナ・ひじき) 豆腐スープ(わかめ) コーン団子 ほうれんそうのナムル(もやし)	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米、ツナ油漬缶、ひじき、にんじん、しいたけ、ピーマン ごま油、しょうゆ、みりん/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、中華だしの素、しょうゆ、食塩 //豚ひき肉、食塩、こしょう、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうが、にんにく、コーン缶 //ほうれんそう、もやし、油揚げ、ごま油、しょうゆ、ごま/米粉、砂糖、粉かんてん、水、豆乳 みかん缶/牛乳	ヨーグルト お茶 豆乳みかんババロア風 牛乳
25 (金) お楽しみ会	ピラフ(チキンコンソメ) 豆乳スープ(白菜・えのき) ナゲット カリフラワーとコーンのサラダ	クラッcker/牛乳/米、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、食塩、パセリ粉 //はくさい、えのき、豆乳、洋風だしの素、片栗粉 //鶏もも肉、食塩、鶏ひき肉、木綿豆腐、にんにく、しょうが、食塩、こしょう、片栗粉 ケチャップ//カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ツナ水煮、酢、油、食塩、こしょう //りんご、米粉ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、干しうどん/牛乳	クラッcker 牛乳 りんごケーイキ 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますので、ご了承ください。

~行事食~



★冬至 (21日)

尾食

- ・かぼちゃのほうとう風
 - ・ほうれん草の白あえ
 - ・みかん

★誕生会（24日）

屈食

- ・チャーハン (チナ・ひしゃ)
 - ・豆腐スープ (わかめ)
 - ・コーン団子
 - ・焼きそば (かやく)

★お楽しみ会（25日）

卷之三

- ・豆乳スープ（白菜・えのき）
 - ・ナゲット
 - ・カリフラワーとコーンのサラダ

午後おやつ

 - ・りんごケーキ
 - ・牛乳



日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (火) 15 (火)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 松風焼き(豆腐いり) チンゲン菜とあげのさっと煮	チーズ/麦茶(浸出液)/米/かぼちゃ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/鶏ひき肉 木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、みりん、酒、ごま、あおのり/チンゲンサイ えのきだけ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/米粉 ベーキングパウダー、砂糖、ココア(ピュアココア)、調製豆乳、油/牛乳	チーズ お茶 米粉のココア蒸しパン 牛乳
2 (水) 16 (水)	御飯 すまし汁(小松菜) ポークみそ焼き 三色なます	ブルーン(乾)/牛乳/米/木綿豆腐、こまつな、にんじん、しいたけ、かつおだし汁 しょうゆ、食塩/豚肉(肩ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ、みりん 油/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩、昆布だし /クラッカー/せんべい/牛乳	ブルーン 牛乳 クラッカー・せんべい 牛乳
3 (木) 17 (木)	御飯 きのこのスープ さけのコーンクリームかけ 大豆とひじきのサラダ	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/えのきだけ、しめじ、たまねぎ、油、にんじん 洋風だしの素、食塩、こしょう/さけ、食塩、豆乳、クリームコーン、洋風だしの素 /ゆで大豆、ひじき、しょうゆ、ごま油、きゅうり、にんじん、ツナ油漬け缶、しょうゆ、酢、砂糖 食塩、こしょう、油/にら、豚ひき肉、コーン缶、食塩、おから、片栗粉、水、ごま油、しょうゆ、砂糖 /牛乳	ヨーグルト お茶 チヂミ(おから) 牛乳
4 (金) 18 (金)	ゆかり御飯 あつたか汁(冬野菜) 鶏つくね(おから) カリフラワーのごま炒め	クラッカー/牛乳/米、しそぶりかけ、ごま/だいこん、にんじん、さといも、はくさい かつおだし汁、しょうゆ、食塩/鶏ひき肉、おから、たまねぎ、しょうが、食塩、酒 水、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖/カリフラワー、ブロッコリー、しめじ、油、すりごま 食塩/かぼちゃ、米粉、砂糖、水、油、きな粉/牛乳	クラッcker 牛乳 かぼちゃもち(きな粉) 牛乳
5 (土) 19 (土)	みそ煮込みうどん みかん	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、にんじん、はくさい ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ、みりん/みかん/クラッcker/せんべい/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 クラッcker・せんべい お茶
7 (月) 22 (火)	御飯 白菜とはるさめの中華スープ 厚揚げの炒め物 きゅうりのピクルス	せんべい/牛乳/米/はくさい、はるさめ、ねぎ、中華だしの素 しょうゆ/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、たけのこ、ごま油 中華だしの素、しょうゆ、片栗粉/きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩/クラッcker いちごジャム/牛乳	せんべい 牛乳 クラッckerサンド(ジャム) 牛乳
8 (火)	野菜スープ(キャベツ) ミートスパゲティ ブロッコリーの三色サラダ みかん	チーズ/麦茶(浸出液)/キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、洋風だしの素、食塩 /スパゲティ、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ウスター・ソース、砂糖 /ゆで大豆、食塩、水、米粉/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、油、酢、食塩、こしょう /みかん/米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり/牛乳	チーズ お茶 とりそぼろおにぎり 牛乳
9 (水) 23 (水)	御飯 みそ汁(あさり) 豚肉と野菜のごま炒め 海藻サラダ	ブルーン(乾)/牛乳/米/あさり水煮、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/豚肉(もも) たまねぎ、ねぎ、油、にんにく、しょうが、みりん、ごま/カットわかめ ツナ油漬缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、油、酢、食塩、しょうゆ 白こしょう/クラッcker/せんべい/牛乳	ブルーン 牛乳 クラッcker・せんべい 牛乳
10 (木)	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 鶏肉の治部煮 ひじきとえのきの酢あえ	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/だいこん、油揚げ、かつおだし汁、米みそ/豚肉(もも) 食塩、酒、片栗粉、生ぶ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、ほうれんそう/ひじき えのきだけ、にんじん、きゅうり、砂糖、酢、しょうゆ/おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳 油、グラニュー糖、きな粉/牛乳	ヨーグルト お茶 おからドーナツ(米粉) 牛乳
11 (金)	カレーライス フレンチサラダ オレンジ	クラッcker/牛乳/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ /キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬、油、酢、食塩、こしょう/オレンジ /ホットケーキ粉、牛乳、コーン缶、チーズ、油/牛乳	クラッcker 牛乳 チーズホットケーキ 牛乳
12 (土) 26 (土)	スープスパゲッティ バナナ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ にんじん、洋風だしの素、食塩、こしょう/バナナ/クラッcker /せんべい/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 クラッcker・せんべい お茶
14 (月) 28 (月)	食パン ポークピーナッツ にんじんのシンプルサラダ りんご	せんべい/牛乳/食パン/豚肉(肩ロース)、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん たまねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水 食塩、パセリ粉/にんじん、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、砂糖、こしょう /りんご/米、鶏ひき肉、はくさい、だいこん、にんじん、かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩/牛乳	せんべい 牛乳 雑炊 牛乳
21 (月) 冬至	かぼちゃのほうとう風 ほうれんそうの白あえ みかん	チーズ/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、かぼちゃ、豚肉(ばら)、にんじん、だいこん、しめじ はくさい、ごぼう、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、米みそ、酒、みりん、ねぎ/ほうれんそう にんじん、ひじき、木綿豆腐、ねりごま、砂糖、しょうゆ、食塩/みかん /米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり/牛乳	チーズ お茶 とりそぼろおにぎり 牛乳
24 (木) 誕生会	チャーハン(ツナ・ひじき) 豆腐スープ(わかめ) コーン団子 ほうれんそうのナムル(もやし)	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米、ツナ油漬缶、ひじき、にんじん、しいたけ、ピーマン ごま油、しょうゆ、みりん/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、中華だしの素、しょうゆ、食塩 /豚ひき肉、食塩、こしょう、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうが、にんにく、コーン缶 /ほうれんそう、もやし、油揚げ、ごま油、しょうゆ、ごま/米粉、砂糖、粉かんてん、水、豆乳 みかん缶/牛乳	ヨーグルト お茶 豆乳みかんババロア風 牛乳
25 (金) お楽しみ会	ピラフ(チキンコンソメ) 豆乳スープ(白菜・えのき) ナゲット カリフラワーとコーンのサラダ	クラッcker/牛乳/米、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、食塩、パセリ粉 /はくさい、えのき、豆乳、洋風だしの素、片栗粉 /鶏もも肉、食塩、鶏ひき肉、木綿豆腐、にんにく、しょうが、食塩、こしょう、片栗粉 ケチャップ/カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ツナ水煮、酢、油、食塩、こしょう /りんご、米粉ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、干しうどん/牛乳	クラッcker 牛乳 りんごケーキ 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますので、ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	470kcal (485kcal)	19.0g (20. 6g)
3歳以上児	575kcal (582kcal)	22. 6g (24. 8g)

()は、目標量です。

~行事食~			
★冬至(21日)	★誕生会(24日)	★お楽しみ会(25日)	
昼食	昼食	昼食	
・かぼちゃのほうとう風	・チャーハン(ツナ・ひじき)	・ピラフ(チキンコンソメ)	
・ほうれん草の白あえ	・豆腐スープ(わかめ)	・豆乳スープ(白菜・えのき)	
・みかん	・コーン団子	・ナゲット	
	・ほうれん草のナムル	・カリフラワーとコーンのサラダ	
	午後おやつ	午後おやつ	
	・豆乳みかんババロア風	・りんごケーキ	
		・牛乳	

