

2020年12月 献立表 ことばの森保育園



日 ／ 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 火	ごはん チキンの照り焼き 切干大根煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐とねぎのみそ汁	フライドポテト ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、じゃがいも、ポップコーン、なたね油、サラダ油、小麦粉、押麦、きび、あわもち、片栗粉、てんさい糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(若鶏もも・皮なし)、油あげ、米みそ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、はくさい、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、あおのり	532 kcal 20.5 g 19.5 g 1.8 g
2 16 水	ごはん かじき玉ねぎソース 白菜納豆和え さつま芋の甘煮 おふのみそ汁	ごへいもち 煮豆 くだもの 麦茶	パン	米(胚芽米)、さつまいも、麩(焼ふ)、押麦、なたね油、てんさい糖、きび、あわもち	かじき、なっとう、金時まめ(乾)、米みそ、くるみ、白すりごま	りんご、はくさい、たまねぎ、キャベツ、あおのり	573 kcal 19.1 g 10.0 g 1.7 g
3 17 木	わかめごはん 鶏肉と厚揚げのみそ炒め 三色ナムル じゃが芋のみそ汁	黒糖みそ蒸しパン レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、小麦粉、じゃがいも、黒糖、なたね油、押麦、なたね油、ごま油、片栗粉、てんさい糖、きび、あわもち	牛乳、とうふ(生揚げ)、とり肉(若鶏むね皮なし)、米みそ、白いりごま	かき(柿)、たまねぎ、キャベツ、干しぶどう、もやし、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、にんじん、カットわかめ	646 kcal 22.1 g 19.0 g 2.2 g
4 18 金	ごはん さわらの竜田揚げ みそこんにゃく 小松菜のお浸し しめじのみそ汁	しらすおにぎり きな粉棒 くだもの 麦茶	パン	米(胚芽米)、糸こんにゃく、片栗粉、サラダ油、てんさい糖、押麦、きび、あわもち	さわら、きなこ、米みそ、白いりごま、しらす干し、白すりごま	もやし、みかん、ごまつな、たまねぎ、しめじ、しょうが、こんぶ(だし用)	653 kcal 23.9 g 19.6 g 1.8 g
5 19 土	ゆかりごはん 肉じゃが 白菜のみそ汁 くだもの	マカロニきなこ ビスケット くだもの 牛乳	市販菓子	じゃがいも、米(胚芽米)、マカロニ、粉黒糖、てんさい糖、押麦、サラダ油、きび、あわもち	牛乳、ふた肉(ひき肉)、米みそ、きなこ	りんご、バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、さやえんどう	599 kcal 17.1 g 12.6 g 1.6 g
7 21 月	ごはん かぼちゃの焼きコロケ コールスローサラダ 白菜の豆乳スープ	茶飯おにぎり 田作り風いりこ くだもの 麦茶	パン	米(胚芽米)、パン粉、片栗粉、サラダ油、押麦、きび、あわもち	豆乳、ふた肉(ひき肉)、ベーコン、ツナ(油漬缶)、にぼし(だし用いわし煮干し)、白いりごま	はくさい、りんご、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン、こんぶ(だし用)	608 kcal 17.6 g 19.8 g 1.3 g
8 22 火	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ひじき煮 ごまつな海苔和え きのこのみそ汁	きつねうどん 芋けんぴ くだもの 麦茶	おにぎり	さつまいも、米(胚芽米)、うどん、サラダ油、押麦、きび、あわもち	さけ、油あげ、米みそ	みかん、小松菜、玉ねぎ、もやし、大根、舞茸、しめじ、えのきだけ、人参、ねぎ、ひじき、のり佃煮、干椎茸、こんぶ(だし用)、きざみのり	506 kcal 19.0 g 11.3 g 2.5 g
9 23 水	ごはん 豆腐つくね焼き 切干若布ツナサラダ きゃべつのみそ汁	揚げパン ドライ納豆 くだもの 牛乳	お好み焼き	米(胚芽米)、ロールパン、てんさい糖、パン粉、なたね油、押麦、きび、あわもち	牛乳、とり肉(ひき肉)、とうふ(絹ごし豆腐)、なっとう、米みそ、油あげ、ツナ(油漬缶)、きなこ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごまつな、ひじき、切り干しだいこん、カットわかめ	628 kcal 22.6 g 24.2 g 1.9 g
10 24 木	ごはん(青菜ふりかけ) ぶり大根 もやしのごま酢あえ 豚汁	バナナスコーン クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、小麦粉、マーガリン、糸こんにゃく、てんさい糖、押麦、きび、あわもち	牛乳、ぶり、ふた肉(ひき肉)、豆乳、米みそ、白いりごま、かつお節	だいこん、りんご、ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、ごまつな、ごぼう、バナナ、しょうが	688 kcal 24.3 g 21.0 g 2.0 g
11 25 金	カレーライス ブロッコリーぼん酢 さつま芋のスープ	豆乳ココアプリン ラスク くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、食パン、じゃがいも、さつまいも、てんさい糖、マーガリン、小麦粉、サラダ油	牛乳、豆乳、ふた肉(小間切れ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ブロッコリー、キャベツ、アガー、ニンニク、しょうが	701 kcal 18.8 g 20.5 g 1.8 g
12 26 土	焼きうどん かぼちゃの煮物 かぶのみそ汁 フルーツヨーグルト	チキンライスおにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、米(胚芽米)、干しいも、サラダ油、てんさい糖	ヨーグルト(無糖)、とり肉(ひき肉)、ふた肉(ひき肉)、米みそ、油あげ	りんご、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、みかん(缶)、キャベツ、にんじん、かぶ(葉)、かぶ、	590 kcal 14.3 g 8.8 g 1.6 g
14 28 月	パリパリはるさめ丼 ごまサラダ わかめスープ	メーブルトースト クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、食パン、メーブルシロップ、ぎょうざの皮、マーガリン、なたね油、白ねりごま、はるさめ、ごま油、片栗粉、てんさい糖	牛乳、ふた肉(ひき肉)、ツナ(油漬缶)、白すりごま	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ピーマン、カットわかめ、干しいだけ、ニンニク、しょうが、こんぶ(だし用)	639 kcal 18.4 g 20.3 g 2.5 g

★当日に延長保育を申し込む場合は補食の準備がありますのでなるべく4時半までにご連絡ください。  
延長補食はくだものまたは市販菓子がつきます。

★延長に使用する菓子は 生協やオーガニックショップで購入しています。基本的に卵・乳製品を含まないものです。

★土曜保育の出欠の連絡は早めにお願います。  
★食材の都合や調理上の都合により 献立を変えることがあります。



★今月の果物  
りんご、みかん、バナナ、柿

★食材の主な産地  
さわら—青森県  
鮭—北海道  
かじき—和歌山県  
あじ—長崎県  
豚肉—茨城県  
鶏肉—宮崎県  
白米—長野県