



た ま ほ い く え ん 献 立 表

2020年12月

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
日	ぎょうじ	1 健康教室(幼)	2 ミュージックダンス	3	4	5	6 お休み
こよみ	昼食	ご飯 味噌汁 鶏挽肉入り卵焼き 小松菜ともやしの炒め物 フルーツ	麦ご飯 味噌汁 まぐろフライ じゃが芋のおかか和え フルーツ	すき焼き風井 味噌汁 キャベツのゆかり和え フルーツ	ご飯 ワントンスープ 鶏肉の甘酢あん ほうれん草のナムル チーズ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのマヨ和え フルーツ	
	午後のおやつ	スノーボール 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	バナナ せんべい 麦茶	
	延長保育軽食	ゆかりおにぎり	味噌おにぎり	青海苔おにぎり	塩昆布おにぎり		
7	8 健康教室(幼)	9	10 リード合奏指導	11	12 発表会	13	お休み
	小松菜と塩昆布の混ぜご飯 すまし汁 鱈の西京焼き おでん風煮物 フルーツ	ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 中華和え フルーツ	ポークカレー(雑穀ご飯) 白菜の人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき 春雨の甘酢和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ オムレツ れん根サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツと海藻の和え物 フルーツ	
	マドレーヌ 牛乳	あんかけ焼きそば 麦茶	マーブル蒸しパン 麦茶	焼き芋 小魚 牛乳	チャーハン 麦茶	バナナ せんべい 麦茶	
	青海苔おにぎり	コーンおにぎり	味噌おにぎり	塩昆布おにぎり	鶏そぼろおにぎり		
14 たん・ちゅう身体測定 乳児健診	15 健康教室 あんず・かりん身体測定	16 ミュージックダンス うめ・もも身体測定	17	18 誕生会 クリスマス会 幼児身体測定	19	20	お休み
	玄米入りご飯 味噌汁 ごぼう入り鶏つくね 納豆和え チーズ	ご飯 味噌汁 豚肉と玉葱のケチャップ炒め 南瓜の煮物 フルーツ	ご飯 味噌汁 あじフライ 白菜とりんごのフレンチサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き キャベツのなめ茸和え フルーツ	キャラットライス シチュースープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ フルーツ	ピビンバご飯 中華スープ ピーマンサラダ フルーツ	
	豆乳くずもち ウエハース 麦茶	肉野菜味噌うどん 小魚 麦茶	キャラットパンケーキ 牛乳	野菜といりこの甘辛和え 牛乳	誕生日会カップケーキ 乳児：麦茶 幼児：紅茶	バナナ せんべい 麦茶	
	わかめおにぎり	ゆかりおにぎり	味噌おにぎり	青海苔おにぎり	塩昆布おにぎり		
21	22	23	24	25	26	27	お休み
冬至	南瓜ご飯 すまし汁 鯖のみりん焼き 冬野菜のごま味噌和え チーズ	チキンカレー ほうれん草の海苔マヨ和え りんごゼリー	ご飯 コンソメスープ ピザ風ミートローフ レーズンサラダ フルーツ	麦ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 大根のトマトドレッシング和え フルーツ	わかめご飯 味噌汁 えび入り卵焼き 切干大根の煮物 フルーツ	ご飯 味噌汁 肉団子のケチャップ煮 ツナじゃが煮 フルーツ	
	ひじきおにぎり 牛乳	小豆蒸しパン 牛乳	バナナ春巻きスティック 牛乳	じゃが芋餅 牛乳	マカロニソテー 牛乳	バナナ せんべい 麦茶	
	鶏そぼろおにぎり	塩昆布おにぎり	味噌おにぎり	コーンおにぎり	青海苔おにぎり		
28 保育納め	29 お休み	30 お休み	31 お休み				
	鶏そぼろ丼 味噌汁 塩昆布和え チーズ						
	オレンジ ウエハース 牛乳						
	わかめおにぎり						
30							

今月の栄養評価平均			
	エネルギー	タンパク質	脂質
3歳以上児	606kcal	21.3g	17.3g
3歳未満児	540kcal	19.4g	16.5g

日	曜	昼食材料名
1	火	米 油 小麦粉 片栗粉 バター 厚揚げ 卵 鶏 干海老 牛乳 青海苔 白菜 しめじ 長葱 小松菜 もやし
2	水	米 押麦 油 片栗粉 じゃが芋 ウエハース まぐろ かつお節 牛乳 アガー チンゲン菜 えのき茸 切干大根 人参 いんげん ぶどうジュース
3	木	米 片栗粉 ごま 白滝 豚 豆腐 煮干 牛乳 白菜 えのき茸 長葱 大根 玉葱 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ゆかり
4	金	米 ごま油 ワンタン 片栗粉 ごま バター 鶏肉 チーズ スkimミルク 牛乳 わかめ 白菜 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 もやし 南瓜
5	土	米 さつまいも 油 ノンエッグマヨネーズ せんべい 豚 牛乳 チンゲン菜 玉葱 生姜 グリンピース ブロッコリー 人参 キャベツ バナナ
6	日	お休み
7	月	米 バター 小麦粉 高野豆腐 鱈 さつまいも 卵 スkimミルク 牛乳 干椎茸 小松菜 昆布 万能葱 大根 人参
8	火	米 油 片栗粉 ごま油 ごま 蒸中華種 豆腐 豚 牛乳 わかめ 玉葱 えのき茸 長葱 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 白菜 もやし チンゲン菜
9	水	米 きび 黒米 じゃが芋 油 小麦粉 豚 ヨーグルト スkimミルク 牛乳 玉葱 人参 白菜 ほうれん草 大根 りんご ジャム カレールウ 人参ドレッシング ココア
10	木	米 鮭 片栗粉 油 春雨 さつまいも 豆腐 鶏 煮干 牛乳 ひじき しめじ キャベツ 人参 万能葱 チンゲン菜
11	金	米 バター ノンエッグマヨネーズ ごま油 コーン 卵 ウィンナー チーズ 牛乳 豚 干海老 玉葱 小松菜 れん根 人参 白菜 長葱
12	土	米 じゃが芋 油 ごま油 ごま せんべい 油揚げ 鶏 牛乳 わかめ 長葱 キャベツ 人参 バナナ
13	日	お休み
14	月	米 玄米 さつまいも 鮭 パン粉 片栗粉 ウエハース 鶏 納豆 チーズ 豆乳 きな粉 牛乳 ほうれん草 玉葱 人参 ごぼう 大根 白菜
15	火	米 小麦粉 油 うどん 豆腐 豚 鶏 油揚げ 煮干 牛乳 小松菜 切干大根 玉葱 人参 ビーマン 南瓜 キャベツ 長葱
16	水	米 小麦粉 パン粉 油 片栗粉 高野豆腐 鮭 スkimミルク 牛乳 青海苔 えのき茸 チンゲン菜 白菜 きゅうり 人参 りんご
17	木	米 鮭 ごま さつまいも 油 片栗粉 鶏 煮干 牛乳 大根 長葱 キャベツ 人参 なめ茸 ほうれん草
18	金	米 小麦粉 バター 片栗粉 油 コーン 牛乳 スkimミルク 卵 鶏 ホワイトソース 生クリーム 人参 パセリ 玉葱 生姜 白菜 ブロッコリー 南瓜 もも缶
19	土	米 ごま油 ごま ビーフン 油 せんべい 豚 厚揚げ 牛乳 海苔 生姜 ほうれん草 もやし 人参 干椎茸 チンゲン菜 キャベツ バナナ
20	日	お休み
21	月	米 ごま 鯖 チーズ 牛乳 わかめ 南瓜 キャベツ 万能葱 生姜 大根 小松菜 ごぼう 人参 ひじき いんげん
22	火	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 鶏 小豆 牛乳 アガー 海苔 玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 白菜 りんごジュース カレールウ
23	水	米 パン粉 油 春巻きの皮 豚 豆腐 チーズ 牛乳 しめじ 切干大根 小松菜 玉葱 ビーマン キャベツ きゅうり 人参 レーズン バナナ
24	木	米 押麦 油 じゃが芋 片栗粉 高野豆腐 豚 牛乳 チーズ 青海苔 白菜 長葱 玉葱 人参 グリンピース 大根 ブロッコリー トマトドレッシング
25	金	米 マカロニ 油 卵 海老 油揚げ ベーコン 牛乳 わかめ 南瓜 しめじ 小松菜 玉葱 人参 グリンピース 切干大根 いんげん ビーマン
26	土	米 パン粉 片栗粉 じゃが芋 油 せんべい 高野豆腐 豚 豆腐 ツナ 牛乳 大根 白菜 玉葱 人参 いんげん バナナ
27	日	お休み
28	月	米 油 ウエハース 鶏 チーズ 牛乳 海苔 玉葱 生姜 ほうれん草 南瓜 切干大根 万能葱 キャベツ 人参 昆布
29	火	お休み
30	水	お休み
31	木	お休み

※材料や行事の都合により献立を変更する場合がございます。