



令和2年度

12月の献立予定表

小諸市公立保育園



日 (曜日)	主食	献立名	材料名			午後のおやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
			血や肉や 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)		
1 (火)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・しょうゆ・豆腐	炒め油・砂糖・塩 ごま油 ・片栗粉	にんじん・長ねぎ 干し椎茸・しょうが	・クリーム和え (生クリーム ・砂糖 バナナ・パイン缶 もも缶)	360 kcal 15.7 g 18.4 g 1.7 g
		かきたま汁	卵 ・こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩・片栗粉	玉ねぎ・ほうれんそう にんじん		
		みかん			みかん		
2 (水)	ごはん	筑前煮	鶏もも肉・しょうゆ	里いも・じゃがいも こんにやく・炒め油 砂糖・みりん	にんじん・ごぼう・枝豆 たけのこ・干し椎茸	・牛乳 ・きなこ揚げパン (ミニねじりパン 揚げ油・きなこ 砂糖・塩)	450 kcal 22.0 g 14.6 g 2.2 g
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し		白菜・えのき にんじん・長ねぎ		
		りんご			りんご		
3 (木)	ミニロール	みそラーメン	豚肉・ガラ・しょうゆ・みそ	中華めん ・炒め油 みりん・ ごま油	にんじん・白菜・コーン もやし・長ねぎ・しょうが にんにく	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	394 kcal 16.2 g 10.5 g 1.7 g
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
		みかん			みかん		
4 (金)	丸パン	チキンカツ	鶏ささみ・ 卵	塩・こしょう・ 小麦粉 パン粉 ・揚げ油・ソース	ケチャップ	・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ)	415 kcal 25.1 g 12.8 g 2.0 g
		麩のすまし汁	こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	麩 ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
7 (月)	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐・しょうゆ	炒め油・ 麩 ・砂糖 糸こんにやく・みりん 片栗粉	白菜・にんじん・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ・えのき	・牛乳 ・チーズトースト (食パン ・ 白ごま とけるチーズ)	416 kcal 23.6 g 17.0 g 2.3 g
		小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		大根・小松菜・にんじん		
		みかん			みかん		
8 (火)	ごはん	コーンカレー	豚肉・ スキムミルク	じゃがいも・炒め油 小麦粉 ・ バター カレー粉・塩・ソース	にんじん・玉ねぎ・枝豆 にんにく・しょうが コーン・ケチャップ	・ヨーグルト ・せんべい	388 kcal 13.3 g 10.9 g 2.1 g
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け		
		りんご			りんご		
9 (水)	ごはん	じゃがいものうま煮	豚肉・ ちくわ ・しょうゆ	じゃがいも・こんにやく 砂糖・みりん・炒め油	にんじん・大根・干し椎茸	・牛乳 ・ニラの薄焼き (小麦粉 ・ニラ 油・砂糖・しょうゆ)	376 kcal 16.8 g 11.2 g 2.3 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	麩	白菜・長ねぎ・にんじん		
		みかん			みかん		
10 (木)	米粉パン	サケのレモン風味	サケ・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・砂糖	レモン汁・パセリ	・牛乳 ・おかかおにぎり (米・かつお節 しょうゆ・塩・ 白ごま)	422 kcal 26.1 g 15.2 g 2.0 g
		豆腐のすまし汁	豆腐・こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩	白菜・にんじん えのき・長ねぎ		
		ごま酢和え	ハム ・薄口しょうゆ	油・砂糖・酢・ 白ごま	キャベツ・きゅうり にんじん		
11 (金) おたのしみ会	マール食パン	カレーうどん	鶏もも肉・ ちくわ こんぶ・かつお節	うどん ・塩・酒 カレー粉・炒め油・片栗粉	長ねぎ・玉ねぎ・しめじ ほうれんそう・にんじん	・牛乳 ・せんべい	409 kcal 20.3 g 15.9 g 2.7 g
		梅ドレサラダ	ツナ・しょうゆ	油・酢・砂糖	キャベツ・大根 にんじん・きざみ梅		
		動物チーズ	チーズ				

★早いもので今年もあと1か月ですね。冬になると根菜がおいしいです。根菜は体を温めてくれる働きがあります。大根、里いも、さつまいも、ごぼう など、献立にもたくさん取り入れました。根菜をたくさん食べて体を温め、手洗いをこまめにして、カゼや新型コロナに負けずに年を越したいですね！
★18日は「冬至献立」、24日は「クリスマス献立」です！お楽しみに♪

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー400Kcal、たんぱく質19.7g、脂質15.2g、塩分2.0g
* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー389Kcal、たんぱく質18.8g、脂質15.6g、塩分1.5g



栄養価は
昼食とおやつ
を合わせた
値です。
主食のごは
んとパンの
分は除いて
います。

		血や肉や骨になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)				
14 (月)	ごはん	大根のそぼろ煮	鶏ひき肉・しょうゆ	炒め油・こしょう 酒・砂糖・片栗粉	大根・にんじん 玉ねぎ・枝豆・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ココア蒸しパン (小麦粉・ココア・BP 砂糖・牛乳・油) 	422 kcal 18.9 g 15.6 g 2.1 g	
		キャベツの味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		キャベツ・玉ねぎ・にんじん			
		ごまあえ	しょうゆ	白すりごま・砂糖	白菜・ほうれんそう にんじん			
15 (火)	ごはん	さばのごまだれ焼き	さば・しょうゆ	酒・砂糖・みりん・白ごま		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 みたらしまカロニ (マカロニ・しょうゆ 砂糖・片栗粉・水) 	369 kcal 21.6 g 16.5 g 2.0 g	
		小松菜のすまし汁	こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩	小松菜・にんじん・えのき			
		レモン和え	しょうゆ	砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁			
16 (水)	ごはん	肉じゃが	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・つきこん 炒め油・酒・みりん 砂糖・片栗粉	にんじん・玉ねぎ・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごぼうせんべい (ごぼう・片栗粉・揚げ油 砂糖・しょうゆ みりん・白ごま) 	410 kcal 18.6 g 14.7 g 1.7 g	
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ			
		りんご			りんご			
17 (木)	バーガーパン	♪南保育園のお好み献立です♪					<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ホットケーキ ※小麦、卵、乳が 含まれます。 	423 kcal 19.5 g 18.5 g 1.9 g
		クリスマスバーガー	豚ひき肉・豆腐	炒め油・パン粉・塩 こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん ケチャップ			
		ミッキーのABCスープ	薄口しょうゆ・だし汁	塩・こしょう・酒 ABCパスタ	玉ねぎ・白菜・にんじん			
		アリエルの海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	ごま油・酢・砂糖	きゅうり・キャベツ にんじん・コーン			
		みかん		みかん				
18 (金)	ミニロール	冬至献立					<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 麩のラスク (麩・マーガリン・砂糖) 	441 kcal 16.6 g 18.7 g 1.5 g
		かぼちゃほうとう	豚肉・油揚げ・こんぶ かつお節・しょうゆ	うどん・炒め油 みりん・酒	長ねぎ・にんじん 白菜・しめじ・かぼちゃ			
		だいこんサラダ	しょうゆ	ごま油・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン			
		みかん		みかん				
21 (月)	ごはん	白身魚の塩麹焼き	銀ヒラス	塩麹		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 グレーゼリー (グレーゼリーの素 パイン缶) 	368 kcal 23.8 g 16.0 g 1.7 g	
		さつまい	豚肉・油揚げ・みそ・煮干し	さつまいも・こんにやく	にんじん・大根 ごぼう・長ねぎ			
		みかんサラダ	ハム	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶			
22 (火)	ごはん	ポークカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト 砂糖・もも缶 パイン缶・りんご) 	336 kcal 12.4 g 11.7 g 1.6 g	
		もやしのナムル	ハム・しょうゆ	砂糖・酢・ごま油	きゅうり・もやし・にんじん			
		みかん			みかん			
23 (水)	ごはん	レバーの甘みそ煮	豚レバー・鶏もも肉 しょうゆ・みそ	片栗粉・揚げ油 酒・砂糖・白ごま	しょうが・にんにく	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 もちもちチーズパン (白玉粉・塩・牛乳 粉チーズ・油) 	423 kcal 25.9 g 18.4 g 2.2 g	
		なるとのすまし汁	なると・こんぶ かつお節・薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜			
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン			
24 (木) 誕生会		チキンライス	鶏もも肉	米・塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん ピーマン・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豆乳米粉ロールケーキ ※卵が含まれています。 	主食込みの 栄養価 629 kcal 28.8 g 19.2 g 2.5 g	
		タンドリーチキン	鶏もも肉・しょうゆ プレーンヨーグルト	塩・こしょう・カレー粉・酒	にんにく・ケチャップ			
		コーンスープ	だし汁	塩	チンゲンサイ・玉ねぎ にんじん・コーン クリームコーン			
		磯香和え	しょうゆ・のり	マヨネーズ	キャベツ・えのき・にんじん			
25 (金)	食パン	肉団子ワンタンスープ	豚ひき肉・しょうゆ	片栗粉・塩 ワンタンの皮	玉ねぎ・しょうが・長ねぎ にんじん・干し椎茸・白菜 ほうれんそう	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい 	366 kcal 15.5 g 15.6 g 1.8 g	
		ごぼうサラダ		白すりごま マヨネーズ・塩	ごぼう・にんじん・きゅうり			
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム			