



令和3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 (水)	ごはん	韓国風サバの煮つけ	サバ・みそ・しょうゆ	塩・砂糖・みりん 酒・ <b>ごま油</b>	りんご・玉ねぎ にんにく・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>きなこトースト</li> <li>(食パン・きなこ マーガリン(乳なし) 砂糖・塩)</li> </ul>	405 kcal 23.0 g 23.1 g 2.4 g
		豆腐のすまし汁	豆腐・だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	白菜・にんじん・長ねぎ		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
2 (木)	米粉パン	ポテトのミートグラタン	豚ひき肉・ <b>とけるチーズ</b>	じゃがいも・炒め油 <b>マカロニ</b> ・塩 こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん しめじ・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>おかかおにぎり (米・かつお節 しょうゆ・<b>白ごま</b>・塩)</li> </ul>	423 kcal 17.6 g 14.9 g 1.9 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	<b>白ごま</b> ・塩	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ		
		りんご			りんご		
3 (金)	ミニロール	みそラーメン	豚肉・鶏だし しょうゆ・みそ	<b>中華めん</b> ・炒め油 みりん・ <b>ごま油</b>	にんじん・白菜・コーン もやし・長ねぎ しょうが・にんにく	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリーム和え</li> <li>(生クリーム・砂糖 <b>バナナ</b>・パイン缶・もも缶)</li> </ul>	385 kcal 12.5 g 12.6 g 1.9 g
		ごま酢和え	ハム(卵・乳なし) 薄口しょうゆ	油・砂糖・酢・ <b>白ごま</b>	キャベツ・きゅうり にんじん		
		みかん			みかん		
6 (月)	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉・しょうゆ	みりん・炒め油・片栗粉	しょうが・もやし 玉ねぎ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>肉まん (あん・豚ひき肉・玉ねぎ しょうが・みりん 砂糖・しょうゆ・塩 <b>ごま油</b>・片栗粉 生地・<b>小麦粉</b>・BP・砂糖 豆乳・塩)</li> </ul>	461 kcal 27.1 g 19.2 g 2.2 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		
		りんご			りんご		
7 (火)	ごはん	魚の西京焼き	銀ヒラス・甘みそ	酒・みりん・砂糖		<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜ジュース</li> <li>せんべい</li> </ul>	266 kcal 19.8 g 9.5 g 1.5 g
		けんちん汁	豚肉・豆腐 煮干し・しょうゆ	こんにやく・ <b>ごま油</b> ・塩	ごぼう・にんじん 大根・しめじ・長ねぎ		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
8 (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 たけのこ・干し椎茸 枝豆	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>きなこ揚げパン (<b>ミニねじりパン</b> 揚げ油・きなこ・砂糖・塩)</li> </ul>	425 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		
9 (木)	黒パン	あったかシチュー	鶏もも肉・ <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・炒め油・塩 こしょう・ <b>バター</b> <b>小麦粉</b>	にんじん・しめじ・玉ねぎ ほうれんそう・コーン	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>もちもちチーズパン (白玉粉・塩・<b>牛乳</b> <b>粉チーズ</b>・油)</li> </ul>	470 kcal 20.6 g 20.8 g 1.9 g
		みそドレサラダ	みそ・しょうゆ	砂糖・酢・油	キャベツ・もやし きゅうり・にんじん		
		みかん			みかん		
10 (金)	ミニロール	焼きそば	豚肉	<b>焼きそば麺</b> ・炒め油 ソース・塩	キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>せんべい</li> </ul>	363 kcal 18.6 g 14.0 g 3.0 g
		カラフルすまし汁	野菜ミックスボール (野菜入り魚のすりみ) だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう にんじん・しめじ		
		動物チーズ	<b>チーズ</b>				
13 (月)	ごはん	肉みそもやし	豚ひき肉・みそ・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油 砂糖・片栗粉・炒め油	もやし・にんじん 玉ねぎ・キャベツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>黒糖蒸しパン (<b>小麦粉</b>・BP・黒砂糖 豆乳・<b>白ごま</b>・油)</li> </ul>	398 kcal 15.8 g 16.0 g 2.0 g
		なるとのすまし汁	なると(卵・乳なし)・こんぶ だし汁・薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜		
		りんご			りんご		

★早いもので今年もあと1カ月になってしまいました。年の暮れが近づくとともに気温もさらに下がり、寒さも本格的になってきます。元気に1年を締めくくれるように、3食しっかり食べて風邪やインフルエンザにかからないように気をつけましょう。

★22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385Kcal、たんぱく質19.0g、脂質16.0g、塩分1.8g  
\* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー415Kcal、たんぱく質19.7g、脂質16.4g、塩分1.5g

(都合により献立が変更となる場合があります)



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 (火)	ごはん	チキンカレー	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> ・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	・ヨーグルト和え <u>プレーンヨーグルト</u> 砂糖・もも缶 パイ缶・りんご)	324 kcal 12.2 g 12.1 g 1.8 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		
		みかん			みかん		
15 (水)	ごはん	さんまのかば焼き	さんま・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・砂糖・酒		・牛乳 ・豆乳プリン (プリン <sub>の素</sub> (卵・乳なし) 豆乳・みかん缶)	405 kcal 22.5 g 26.2 g 2.0 g
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
16 (木)	ミニロール	とん汁うどん	豚肉・油揚げ だし汁・みそ	<u>うどん</u> ・炒め油・みりん	ごぼう・大根・にんじん しめじ・長ねぎ	・牛乳 ・麩のラスク ( <u>ふ</u> ・マーガリン(乳なし) 塩・青のり)	410 kcal 16.8 g 19.6 g 1.9 g
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・酢・砂糖	きゅうり・キャベツ にんじん・コーン		
		みかん			みかん		
♪南保育園のお好み献立です♪							
17 (金)	パーティーパン	ぴよんぴよんこいわのハンバーグ (ハンバーグ)	豚ひき肉・豆腐	炒め油・ <u>パン粉</u> ・塩 こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん ケチャップ	【3歳以上児さん】 ・エルマーのぼうけんアイス (豆乳アイス)  【3歳未満児さん】 ・ミニゼリー ・せんべい	356 kcal 17.8 g 13.8 g 2.1 g
		トラのチューインサラダ (かみかみサラダ)	さきいか・しょうゆ	マヨネーズ(卵なし) <u>白すりごま</u>	キャベツ・にんじん・ごぼう		
		サイのなきべそスープ (ワタンスープ)	豚肉・しょうゆ	炒め油・塩 <u>ワタンの皮</u>	にんじん・干し椎茸 白菜・もやし・長ねぎ		
		みかん島のみかん (みかん)			みかん		
20 (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	・牛乳 ・ツナマヨトースト ( <u>食パン</u> ・ツナ マヨネーズ(卵なし))	386 kcal 20.5 g 17.7 g 2.7 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	<u>ふ</u>	キャベツ・長ねぎ・にんじん		
		ごま和え	しょうゆ	砂糖・ <u>白すりごま</u>	白菜・ほうれんそう にんじん		
21 (火)	ごはん	豆腐のみそ炒め	豚肉・しぼり豆腐 みそ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・みりん 酒・片栗粉	たけのこ・玉ねぎ しいたけ・にんじん・枝豆	・牛乳 ・マカロニごまあえ ( <u>マカロニ</u> ・砂糖 <u>黒すりごま</u> ・塩)	398 kcal 22.2 g 17.4 g 1.8 g
		かきたま汁	<u>卵</u> ・こんぶ・だし汁 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		
22 (水) 冬至	ごはん	かぼちゃのそぼろ和え	鶏ひき肉・しょうゆ	揚げ油・炒め油 みりん・砂糖・片栗粉	かぼちゃ・玉ねぎ にんじん・枝豆	・牛乳 ・みそ蒸しパン ( <u>小麦粉</u> ・BP・みそ 砂糖・豆乳・油)	396 kcal 14.9 g 15.8 g 1.6 g
		チンゲンサイのすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ・えのき にんじん		
		りんご			りんご		
23 (木)	丸パン	白身魚のピザ風	銀ヒラス・ <u>とけるチーズ</u>	塩・こしょう・酒	玉ねぎ・しめじ ケチャップ・パセリ	・牛乳 ・小松菜のおにぎり (米・小松菜・じゃこ <u>白ごま</u> ・塩)	422 kcal 22.4 g 14.3 g 2.2 g
		春雨スープ	だし汁・しょうゆ	春雨・塩・こしょう	白菜・にんじん 玉ねぎ・コーン・しめじ		
		みかん			みかん		
24 (金) 誕生会		ウイナーライス	ウイナー(卵・乳なし)	米・塩・こしょう・炒め油	玉ねぎ・にんじん・枝豆 ピーマン・ケチャップ	・牛乳 ・豆乳ロールケーキ ※ <u>卵</u> が含まれています。	主食込みの 栄養価  621 kcal 29.1 g 21.6 g 3.0 g
		タンドリーチキン	鶏もも肉・しょうゆ <u>プレーンヨーグルト</u>	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(乳なし)		
		磯香和え	しょうゆ・もみのり	マヨネーズ(卵なし)	キャベツ・えのき・にんじん		
27 (月)	ごはん	ぶり大根	ぶり・しょうゆ	砂糖・片栗粉 揚げ油・みりん	しょうが・大根・しょうが	・牛乳 ・せんべい	360 kcal 21.1 g 17.4 g 2.1 g
		玉ねぎの味噌汁	わかめ・みそ・煮干し		玉ねぎ・にんじん・えのき		
		みかんサラダ	ハム(卵・乳なし)	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶		
28 (火)	ごはん	かぼちゃカレー	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> ・カレー粉 塩・ソース・炒め油	かぼちゃ・玉ねぎ にんじん・にんにく しょうが・ケチャップ	・野菜ジュース ・せんべい	316 kcal 10.5 g 9.3 g 1.6 g
		だいコーンサラダ	しょうゆ	<u>ごま油</u> ・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン		
		りんご			りんご		

