



いちご保育園献立表 2020年12月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎乳児おやつ◎午後おやつ
		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	
01 火	御飯、押し麦のスープ かじきのさっぱり甘酢 ソース 焼きかぼちゃ、りんご	七分つき米、◎食パン、 油、押麦、◎マヨネー ズ、片栗粉、砂糖	◎牛乳、かじき、鶏ひき 肉、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、キャ ベツ、たまねぎ、◎コー ン缶、にんじん、◎たま ねぎ、えのきたけ、干し しいたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、◎牛 乳、◎コーンマヨ ネーズトースト
02 水	御飯 豆腐ともやしのみそ汁 八宝菜 さつま芋のレモン煮	七分つき米、さつまい も、◎小麦粉、◎黒砂 糖、ごま油、片栗粉、砂 糖	◎牛乳、豚肉(もも)、木綿 豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、◎牛乳	はくさい、もやし、ね ぎ、にんじん、たけの こ、しいたけ、黒きくら げ、レモン果汁、しょう が、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、◎牛 乳、◎蒸しパン・黒 糖(卵なし)
03 木	御飯 厚揚げと大根のみそ汁 さわらの五目とろみ煮 きゅうりのゆかりあえ みかん	◎じゃがいも、七分つき 米、片栗粉、◎上新粉、 油、◎油、砂糖	◎牛乳、さわら、生揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	みかん、きゅうり、たま ねぎ、だいこん、にんじ ん、コーン缶、ピーマ ン、ねぎ、カットわか め、しょうが、◎あおの り	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、◎牛 乳、◎芋もち
04 金	ロールパン ミルクコーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 幼児室：キウイ 乳児室：バナナ	ロールパン、◎米、マカ ロニ、片栗粉、マヨネー ズ、砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏もも 肉、ハム、◎ベーコン、 ◎バター、◎牛乳	キウイフルーツ、クリー ムコーン缶、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、 マーマレード、コーン (冷凍)、◎切り干しだ いこん、バナナ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、◎牛 乳、◎切干し大根お にぎり
05 土	ご利用時にご案内いたします				
07 月	御飯、豆腐みそ汁 さけの塩焼き かぼちゃの甘煮 いんげん胡麻あえ みかん	七分つき米、◎フランス パン、ごま、砂糖	◎牛乳、さけ、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、いん げん、◎いちごジャム、 ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、◎牛 乳、◎いちごス ティック
08 火	御飯 わかめスープ マーボー豆腐 春雨サラダ(ハム)	七分つき米、◎小麦粉、 はるさめ、砂糖、◎砂 糖、ごま油、片栗粉、◎ 油、◎片栗粉、◎ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、◎豚ひき肉、ハ ム、米みそ(淡色辛み そ)、◎さけ、◎牛乳	たまねぎ、もやし、ねぎ、 きゅうり、コーン缶、葉 ねぎ、◎ねぎ、◎たけのこ、 しいたけ、カットわかめ、 しょうが、◎しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ◎牛乳、◎肉まん
09 水	御飯 はくさいとあげのみそ汁 さばのりんごソースかけ ほうれん草の白あえ	◎さつまいも、七分つき 米、◎砂糖、◎油、砂 糖、油、片栗粉、ごま、 ◎ごま	◎牛乳、さば、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、◎牛乳	ほうれん草、にんじ ん、はくさい、りんご、 たまねぎ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、◎牛 乳、◎大学芋
10 木	ロールパン ポークビーンズ ベーコンベジスープ ゆでブロッコリー ベビーチーズ	ロールパン、◎米、じゃ がいも、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 だいず(ゆで)、チー ズ、◎ツナ油漬缶、ペー コン、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコ リー、ホールトマト缶 詰、にんじん、しめじ、 セロリー、◎こんぶ佃 煮、パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、◎牛 乳、◎昆布おにぎり
11 金	御飯 大根とあげのみそ汁 ぶりの照り焼き ほうれん草の納豆あえ りんご	米、◎マカロニ、◎砂 糖、油、マヨネーズ	◎牛乳、ぶり、挽きわり 納豆、◎きな粉、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、◎牛乳	りんご、なばな、だいこ ん、にんじん、カットわ かめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、◎牛 乳、◎マカロニきな 粉
12 土	ご利用時にご案内いたします				
14 月	ドライカレー オニオンスープ きゅうりと大根のピクル ス ヨーグルト	七分つき米、◎ぎょうざ の皮、油、小麦粉、◎砂 糖、◎マーガリン、砂糖	◎牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚ひき肉、牛ひき 肉、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、◎りんご、だいこ ん、きゅうり、にんじん、 マッシュルーム、赤ピーマ ン、ピーマン、干しぶどう、 にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、◎牛 乳、◎アップルサン ド



1か月の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー592kcal タンパク質23.2g 脂質18.0g カルシウム262mg 鉄分2.4g ビタミンC38g 食物繊維4.5g 塩分2.0g
	1-2歳児：エネルギー49.7kcal タンパク質19.0g 脂質14.8g カルシウム230mg 鉄分1.9g ビタミンC28g 食物繊維3.4g 塩分1.7g





いちご保育園献立表 2020年12月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎乳児おやつ◎午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	◎午前乳児おやつ、◎午後おやつ材料 体の調子を整えるもの	
15 火	御飯、押し麦のスープ かじきのさっぱり甘酢 ソース 焼きかぼちゃ、りんご	七分つき米、○食パン、 油、押麦、○マヨネー ズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、鶏ひき 肉、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、キャ ベツ、たまねぎ、○コー ン缶、にんじん、○たま ねぎ、えのきたけ、干し しいたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○コーンマヨ ネーズトースト
16 水	御飯 豆腐ともやしのみそ汁 八宝菜 さつま芋のレモン煮	七分つき米、さつまい も、○小麦粉、○黒砂 糖、ごま油、片栗粉、砂 糖	○牛乳、豚肉(もも)、木綿 豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、◎牛乳	はくさい、もやし、ね ぎ、にんじん、たけの こ、しいたけ、黒きくら げ、レモン果汁、しょう が、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○蒸しパン・黒 糖(卵なし)
17 木	御飯 厚揚げと大根のみそ汁 さわらの五目とろみ煮 きゅうりのゆかりあえ りんご	○じゃがいも、七分つき 米、片栗粉、○上新粉、 油、○油、砂糖	○牛乳、さわら、生揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	りんご、きゅうり、たま ねぎ、だいこん、にんじ ん、コーン缶、ピーマ ン、ねぎ、カットわか め、しょうが、○あおの り	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○芋もち
18 金	幼児室：くるみパン 乳児室：ロールパン ミルクコーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みかん	ロールパン、○米、マカ ロニ、くるみ、片栗粉、 マヨネーズ、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏もも 肉、ハム、○ベーコン、 ○バター、◎牛乳	みかん、クリームコー ン缶、にんじん、きゅう り、たまねぎ、マーマ レード、コーン(冷 凍)、○切り干しだいこ ん	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○切干し大根お にぎり
19 土	ご利用時にご案内いたします				
21 月	御飯 冬至のかぼちゃ汁 たらの磯辺焼き 切干大根の旨煮 みかん	 七分つき米 米粉 油、片栗粉 砂糖 ○砂糖 ○マカロニ	○牛乳、たら、豚肉(肩 ロース)、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛乳 ○きな粉	みかん、かぼちゃ、たま ねぎ、にんじん、ごぼ う、切り干しだいこん、 あおのり、	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ○牛乳、○マカロニ きな粉
22 火	ロールパン、 ポークビーンズ ベーコンベジスープ ゆでブロッコリー ベビーチーズ	ロールパン、○米、じゃ がいも、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 だいず(ゆで)、チー ズ、○ツナ油漬缶、ペー コン、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコ リー、ホールトマト缶 詰、にんじん、しめじ、 セロリー、○こんぶ佃 煮、パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○昆布おにぎり
23 水	御飯 わかめスープ マーボー豆腐 春雨サラダ(ハム)	七分つき米、はるさめ、 砂糖、ごま油、片栗粉、 ○さつまいも○油○砂糖 ○ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、ハム、米みそ(淡 色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、もやし、ね ぎ、きゅうり、コーン 缶、葉ねぎ、カットわか め、しょうが、	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○大学芋
24 木	御飯、豆腐みそ汁 さけの塩焼き かぼちゃの甘煮 いんげん胡麻あえ みかん	七分つき米、○フランス パン、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、いん げん、○いちごジャム、 ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○いちごス ティック
25 金	お星様ピラフ キラキラコーンスープ クリスマスミートローフ ホワイトクリスマスサラ ダ	米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、マヨネー ズ、パン粉、油、砂糖	○牛乳、牛乳、豚ひき 肉、牛ひき肉、ウイン ナー、◎牛乳	たまねぎ、○いちご、ク リームコーン缶、きゅう り、ブロッコリー、ミッ クスベジタブル(冷 凍)、ミニトマト、にん じん、いちご、コーン 缶、パセリ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○お楽しみケー キ、○いちご
26 土	ご利用時にご案内いたします				
28 月	ドライカレー オニオンスープ きゅうりと大根のピクル ス みかん	七分つき米、○小麦粉、 ○砂糖、油、小麦粉、砂 糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひ き肉、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、みかん、だい こん、きゅうり、にんじ ん、マッシュルーム、赤 ピーマン、○干しぶど う、ピーマン、干しぶど う、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、○牛 乳、○蒸しパン・ぶ どう

クリスマス会