

令和2年 12月

献立表

日	曜日	昼食献立名	栄養価		主な食材			
			幼児	乳児	血や肉になる	力や糖になる	体を整える	調味料・その他
1 15	火	ごはん	535kcal	499kcal	豚肉	精米	ほうれん草	クリームシチュー
		チキンクリーム煮	タンパク質	タンパク質	生クリーム	砂糖	オレンジ	みりん
		ほうれん草のおひたし オレンジ	23.1g 脂質 18.3g	21.1g 脂質 17.2g			たまねぎ	しょうゆ 塩
2 16	水	ごはん	518kcal	492kcal	鶏肉	精米	にんじん	酒
		筑前煮	タンパク質	タンパク質		さといも	たまねぎ	みりん
		インゲン煮 みかん缶	20.9g 脂質 19.2g	19.3g 脂質 17.2g		砂糖	インゲン みかん缶 れんこん	しょうゆ 塩
3 17	木	カレーライス	533kcal	490kcal	豚肉	精米	たまねぎ	カレー
		リンゴ	タンパク質	タンパク質		じゃがいも	にんじん	塩
			20.9g 脂質 19.2g	19.3g 脂質 17.2g			リンゴ	
4 18	金	ごはん	537kcal	521kcal	鶏肉	精米	たまねぎ	酒
		野菜コロッケ	タンパク質	タンパク質	豚肉	じゃがいも	コーン、にんじん	みりん
		ブロッコリーおおかか添え ミートボール オレンジ	23.1g 脂質 18.3g	21.1g 脂質 16.8g	卵	砂糖	グリーンピース ブロッコリー オレンジ	しょうゆ 塩 かつおぶし
7 21	月	ごはん	533kcal	490kcal	豚肉	精米	にんじん	酒
		豚肉生姜焼き	タンパク質	タンパク質		砂糖	ブロッコリー	みりん
		切干大根 ブロッコリー みかん缶	20.9g 脂質 19.2g	19.3g 脂質 17.2g			みかん缶 切り干し大根	しょうゆ ショウガ 塩
8 22	火	ごはん	557kcal	509kcal	鶏肉	精米	トマト	塩
		鶏のトマト煮風	タンパク質	タンパク質		バター	たまねぎ	
		にんじんグラッセ ブロッコリーソテー オレンジ	23.2g 脂質 18.1g	21.1g 脂質 17.2g		砂糖	にんじん ブロッコリー オレンジ	
9 23	水	ごはん	530kcal	495kcal	鶏肉	精米	たまねぎ	酒
		豚肉と玉ねぎの焼肉風	タンパク質	タンパク質		砂糖	インゲン	みりん
		いんげん炒め オレンジ	20.5g 脂質 21.2g	18.8g 脂質 19.2g			オレンジ	しょうゆ 塩 ゴマ
10 24	木	ロールパン	520kcal	511kcal	鶏肉	ロールパン	たまねぎ	クリームシチュー
		カット野菜の蒸し焼き	タンパク質	タンパク質	牛乳	じゃがいも	コーン	塩
		オレンジ クリームシチュー	20.2g 脂質 20.1g	19.1g 脂質 16.8g			グリーンピース オレンジ にんじん	
11 25	金	ごはん	535kcal	510kcal	豚肉	精米	しらたき	酒
		シュウマイ	タンパク質	タンパク質	タラ	砂糖	ブロッコリー	みりん
		しらたきの甘煮 ブロッコリー炒め オレンジ	22.3g 脂質 20.1g	19.1g 脂質 19.3g	鶏肉	小麦粉	オレンジ	しょうゆ 塩
28	月	ごはん	548kcal	512kcal	豚肉	精米	ブロッコリー	酒
		豚肉の卵とじ風	タンパク質	タンパク質	味噌	砂糖	オレンジ	みりん
		ブロッコリー炒め オレンジ	23.9g 脂質 19.8g	21.3g 脂質 18.7g	卵			しょうゆ 塩

