

2020年度

12月

献立表

阿佐谷保育園

| 日 | 曜 | 昼食 | 3時の おやつ | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|----|---|--|------------------------|---------------|------------|
| 1 | 火 | パン コーンクリームスープ 魚のフライ キャベツのサラダ プチトマト 麦茶 | ビビンバ 果物 牛乳 | 606 | 25 |
| 2 | 水 | ふりかけご飯 かぶの味噌汁 肉団子と生揚げの含め煮 五目お浸し 牛乳 | 焼きそばパン 果物 牛乳 | 603 | 25.1 |
| 3 | 木 | ご飯 きのこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 小松菜とほたてのマヨ和え 牛乳 | コーンフレークとパンのおこし 果物 牛乳 | 570 | 26 |
| 4 | 金 | ミートソーススパゲッティ ベイクドポテト フルーツ羹 麦茶 | 鮭おにぎり 果物 牛乳 | 628 | 23.4 |
| 5 | 土 | ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳 | 土曜献立 | | |
| 6 | 日 | | | | |
| 7 | 月 | ポークハヤシ 春雨サラダ 果物 麦茶 | ホットケーキ 果物 牛乳 | 666 | 17.3 |
| 8 | 火 | パン 野菜スープ ミートローフ ポテトサラダ 牛乳 | お茶漬け 果物 牛乳 | 627 | 27.4 |
| 9 | 水 | ゆかりご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 豆腐の小判揚げ キャベツのサラダ 牛乳 | ジャムパン 大根のサワー漬け 果物 牛乳 | 639 | 24.1 |
| 10 | 木 | ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 揚げじゃがの味噌和え 麦茶 | 揚げパン 果物 牛乳 | 596 | 24.7 |
| 11 | 金 | 焼きそば 肉団子スープ 果物 牛乳 | 二色おはぎ 生揚げの煮物 果物 牛乳 | 587 | 22.7 |
| 12 | 土 | チキンライス 野菜スープ 小松菜サラダ 果物 牛乳 | 土曜献立 | | |
| 13 | 日 | | | | |
| 14 | 月 | ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏肉の香味焼き 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 麦茶 | ココアスコーン 煮豆 果物 牛乳 | 589 | 20 |
| 15 | 火 | パン 鮭のクリームシチュー ブロッコリーコーンサラダ 人参のグラッセ 麦茶 | わかめおにぎり レバーの甘辛煮 果物 牛乳 | 573 | 23.4 |
| 16 | 水 | マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶 | カレーパン 果物 牛乳 | 638 | 25.8 |
| 17 | 木 | ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 煮魚 牛蒡と人参金平 小松菜のお浸し 牛乳 | ツナマヨパン かぶの甘酢 果物 牛乳 | 581 | 25.5 |
| 18 | 金 | カレーうどん 大豆入りかき揚げ 牛乳羹 プチトマト 麦茶 | ピラフおにぎり 果物 牛乳 | 627 | 20.4 |
| 19 | 土 | ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー クリームポテト 果物 牛乳 | 土曜献立 | | |
| 20 | 日 | | | | |
| 21 | 月 | 豚丼 ナムル かぼちゃのいとこ煮 麦茶 | フレンチトースト 果物 牛乳 | 618 | 22.4 |
| 22 | 火 | パン 野菜スープ 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 牛乳 | フライドポテト 果物 牛乳 | 591 | 24.1 |
| 23 | 水 | ご飯 チンゲン菜の味噌汁 魚の胡麻焼き 切干大根煮 さつま芋の揚げ浸し 麦茶 | ハムチーズサンド 果物 牛乳 | 612 | 27.6 |
| 24 | 木 | ご飯 麩の味噌汁 五目卵焼き わかめと小松菜の炒り煮 牛ごぼう煮 麦茶 | ココアマフィン ゆでブロッコリー 果物 牛乳 | 592 | 20.6 |
| 25 | 金 | ナポリタン 大根わかめサラダ フルーツ羹 牛乳 | しらすおにぎり 果物 牛乳 | 590 | 20.5 |
| 26 | 土 | サンドイッチ 野菜スープ 青のりポテト 果物 牛乳 | 土曜献立 | | |
| 27 | 日 | | | | |
| 28 | 月 | カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶 | さつま芋蒸しパン 果物 牛乳 | 668 | 19.1 |
| 29 | 火 | | | | |
| 30 | 水 | | | | |
| 31 | 木 | | | | |

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承下さい。