

# 献立表

2020/12月

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
1 (火)	きびごはん がんとどきの煮付け ほうれん草ともやしナムル どさんこ汁	400(396) 15.6(14.3) 11.3(11.8) 1.0(1.0)	米・きび・三温糖 油・バター じゃがいも	●ヨーグルト がんとどき・ハム・鮭 煮干し(いわし)	もやし・にんじん・だいこん ほうれん草・コーン	●ヨーグルト
2 (水)	食パン・牛乳 魚のソースマリネ ブロッコリーのしょうゆマヨ 野菜のミルクスープ	413(374) 21.2(17.5) 16.2(13.1) 1.7(1.3)	食パン・薄力粉 油・マヨネーズ	たら・ベーコン・牛乳 スキムミルク	●バナナ りんご・レモン汁・にんじん ブロッコリー・カリフラワー はくさい・小松菜	●バナナ
3 (木)	きびごはん 卵焼き ごま和え みそ汁	388(340) 15.0(12.6) 10.5(8.5) 1.1(1.1)	米・きび・油 三温糖	鶏卵・すりごま・豆腐 煮干し(いわし)	もやし・ほうれん草・コーン にんじん・しめじ・だいこん	●お茶 ●せんべい
4 (金)	豆腐とえびのケチャップ丼 パンサンスー 牛乳	423(365) 16.3(13.1) 11.5(9.2) 1.0(0.8)	米・油・三温糖 ごま油・はるさめ	豆腐・えび・卵・牛乳 ごま	●りんご たけのこ・しいたけ・トマト缶 にんにく・しょうが・きゅうり チンゲン菜・キャベツ	●りんご
7 (月)	きびごはん スナックレバー 和風ポトフ 牛乳	462(393) 16.2(13.3) 11.6(9.3) 1.1(0.9)	米・きび・片栗粉 さつまいも・油 三温糖	豚レバー・ベーコン 牛乳	●みかん ほうれん草・にんじん れんこん・だいこん 白菜・ブロッコリー	●みかん
8 (火)	きびごはん 魚のみそ煮 白菜のおひたし みそ汁	380(351) 17.3(16.9) 9.7(7.9) 1.0(1.0)	米・きび・三温糖	●ヨーグルト 鯖(未満児⇒白身魚) ごま・豆腐・油揚げ	しょうが・白菜・小松菜 にんじん・水菜	●ヨーグルト
9 (水)	海鮮ラーメン ポテトサラダ 牛乳	398(361) 16.9(14.1) 8.2(6.7) 1.2(1.0)	中華めん じゃがいも マヨネーズ	えび・いか・ハム・牛乳	●バナナ にんじん・白菜・たまねぎ ほうれん草・ニラ・きゅうり	●バナナ
10 (木)	きびごはん 生揚げのごまだれかけ ビーフンソテー みそ汁	439(377) 14.8(11.9) 14.6(11.7) 0.8(0.6)	米・きび・油 三温糖・ピーフン ごま油・じゃが芋	生揚げ・ごま・えび 煮干し(いわし)	●りんご キャベツ・チンゲン菜 にんじん・コーン・わかめ	●りんご
11 (金)	お弁当の日			●牛乳		●牛乳 ●ウエハース
14 (月)	きびごはん 豆腐のチャンプルー 小松菜のカルシウム和え 牛乳	414(378) 16.3(16.1) 11.5(9.4) 1.0(1.0)	米・きび・三温糖 油・ごま油	●ヨーグルト 豆腐・豚肉・しらす干し かつお節・卵・牛乳	もやし・コーン・にんじん ニラ・小松菜・キャベツ 切干大根	●ヨーグルト
15 (火)	きびごはん 納豆和え 具沢山炒り卵 さつまい	420(359) 18.0(14.7) 11.5(9.2) 1.0(0.8)	米・きび さつまいも	納豆・ごま・卵・干しエビ 鶏肉・煮干し(いわし) 油揚げ	●みかん たまねぎ・チンゲン菜 しいたけ・にんじん・ごぼう 長ネギ	●みかん
16 (水)	きんぴらどんぶり 豆腐サラダ 牛乳	383(336) 13.4(11.3) 8.6(7.0) 1.0(1.0)	米・三温糖 しらす・ごま油	豚肉・ごま・豆腐・ハム 牛乳	にんじん・ごぼう・れんこん もやし・さやいんげん きゅうり・トマト・わかめ	●お茶 ●せんべい

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
17 (木)	きびごはん 魚の洋風焼き 水菜ときのこマリネ みそ汁	353(326) 18.4(15.2) 7.2(5.8) 0.9(0.7)	米・きび・油 三温糖	鮭・チーズ・豆腐 煮干し(いわし)	●バナナ たまねぎ・ピーマン・コーン えのきたけ・しめじ・水菜 にんじん・わかめ・だいこん	●バナナ
18 (金)	ドライカレーサンド 冬野菜のスープ煮 牛乳 フルーツヨーグルト	375(337) 14.9(12.5) 13.4(11.8) 1.5(1.3)	コッペパン・油 薄力粉	豚ひき肉・ヨーグルト 牛乳	たまねぎ・ピーマン・にんじん はくさい・ブロッコリー・しめじ だいこん・みかん缶・もも缶 バナナ・りんご	●お茶 ●ウエハース
21 (月)	かぼちゃカレー れんこんサラダ お茶 ヨーグルト	415(359) 14.1(11.3) 6.5(5.2) 1.2(0.9)	米・油・三温糖	豚ひき肉・ヨーグルト スキムミルク	●りんご たまねぎ・にんじん・かぼちゃ にんにく・しょうが・れんこん 干しひじき・キャベツ・きゅうり	●りんご
22 (火)	きびごはん 豆腐と白菜のそぼろ煮 ミモザサラダ 牛乳	434(382) 16.5(13.8) 13.0(11.2) 0.8(0.7)	米・きび・ごま油 三温糖・片栗粉 マカロニ・油	豆腐・豚ひき肉・卵 牛乳	白菜・にんじん・しょうが にんにく・きゅうり・キャベツ	●お茶 ●ビスケット
23 (水)	きびごはん 魚のバリパリ揚げ ダイコンサラダ みそ汁	365(315) 12.0(9.9) 9.5(7.6) 0.8(0.6)	米・きび・油 マヨネーズ	わかさぎ・豆腐 煮干し(いわし)	●みかん だいこん・きゅうり・コーン ほうれん草・にんじん	●みかん
24 (木)	ミートソーススパゲッティ チーズサラダ 牛乳 クリスマスデザート	393(374) 17.0(14.3) 12.3(9.4) 1.3(1.2)	スパゲッティ・油	豚ひき肉・チーズ 牛乳	たまねぎ・にんじん・トマト缶 キャベツ・きゅうり	●お茶 ●ボーロ
25 (金)	きびごはん 高野豆腐のパン粉焼き 根菜とひじきの煮物 みそ汁	362(336) 11.7(12.4) 7.7(6.3) 1.3(1.2)	米・きび・油 じゃがいも パン粉	●豆乳飲料 高野豆腐・粉チーズ 油揚げ・煮干し(いわし)	たまねぎ・ピーマン・にんじん ひじき・れんこん・わかめ	●豆乳飲料 ●せんべい
28 (月)	切干大根ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 芋煮汁 牛乳	430(391) 21.1(19.9) 10.0(8.1) 1.3(1.1)	米・油・三温糖 さといも	●ヨーグルト しらす干し・ごま・鮭 豚肉・煮干し(いわし) 牛乳	切干大根・ごぼう・にんじん キャベツ・たまねぎ・しめじ 長ネギ・白菜	●ヨーグルト

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準	男	1000	20～50	22～33	3.0未満
	女	900	23～45	20～30	3.0未満
<b>当園での目標量</b>		<b>412</b>	<b>17</b>	<b>11.5</b>	<b>1.2</b>
<b>月平均</b>		<b>366</b>	<b>14.2</b>	<b>9.2</b>	<b>1</b>
3～5歳児(以上児)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準	男	1300	32～65	28～43	3.5未満
	女	1250	31～62	27～41	3.5未満
<b>当園での目標量</b>		<b>422</b>	<b>17.4</b>	<b>11.7</b>	<b>1.1</b>
<b>月平均</b>		<b>402</b>	<b>16.1</b>	<b>10.8</b>	<b>1.1</b>