



※都合により献立を変更する場合があります。

\* ★マークのおやつは手作りおやつです。













栄養価表示はカロリー・蛋白・脂質・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります。

# 12月の献立

2020年

あさひ保育所



日付	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)		
献立	<p>ごはん 花しゅうまい (豚ひき肉・玉ねぎ・しゅうまいの皮)</p> <p>温野菜のオーロラソースあえ (ブロッコリー・さつまいも・かぼちゃ・卵なしマヨネーズ・ケチャップ)</p> <p>厚揚げ汁 (厚揚げ・大根・ねぎ・人参)</p>  <p>未満児472Kcal 17.8g 18.6g 56.3g 1.6g 以上児608Kcal 22.3g 22.9g 74.4g 2.3g</p>	<p>ごはん 揚げだし豆腐 (絹豆腐 片栗粉 ねぎ かつお節)</p> <p>ブロッコリーのごまドレッシング (ブロッコリー・人参・ホールコーン・ごまドレッシング)</p> <p>しめじのみそ汁 (しめじ・手まり麩・玉ねぎ ほうれん草)</p> <p>みかん</p> <p>未満児508Kcal 14.3g 16.5g 77.4g 1.3g 以上児648Kcal 15.1g 18.1g 80.9g 1.9g</p>	<p>ちっちゃいロールパン ナポリタン (スパゲッテ・シャウエッセン・玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ)</p> <p>白菜のシーザーサラダ (白菜・ベーコン・粉チーズ・卵なしマヨネーズ)</p> <p>うす揚げのスープ (うす揚げ・きやべつ・わかめ)</p>  <p>未満児397Kcal 11.9g 13.1g 56.7g 1.8g 以上児600Kcal 17.9g 19.8g 4.8g 2.8g</p>	<p>ごはん 豚肉のアスパラ巻き (豚肉・アスパラガス)</p> <p>五目煮豆 (大豆・人参・ごぼう・干し椎茸・うすあげ)</p> <p>えのきのすまし汁 (えのき・小松菜・ねぎ)</p> <p>チーズ</p>  <p>未満児317Kcal 13.3g 12.2g 38.0g 1.2g 以上児374Kcal 15.7g 12.4g 48.5g 1.6g</p>		
3時のおやつ	鬼太鼓せんべい チーズ	★いちごジャムサンドイッチ 牛乳	★菜めしおにぎり	お米のムース		
日付	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	
献立	<p>ごはん 鶏肉のオニオントマト煮 (鶏もも肉 玉ねぎ トマトジュース ケチャップ カレー粉)</p> <p>ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー・かつお節)</p> <p>ほうれん草のすまし汁 (ほうれん草・人参・絹豆腐)</p> <p>未満児389Kcal 16.3g 12.1g 52.5g 1.2g 以上児479Kcal 21.1g 13.2g 66.9g 1.7g</p>	<p>ごはん 豚肉のおろし煮 (豚肉・糸こんにゃく・白菜・ごぼう・しめじ・干し椎茸・大根)</p> <p>パンパンジーサラダ (鶏ささみ肉・もやし・きゅうり・人参・ごまドレッシング)</p> <p>豆腐のみそ汁 (絹豆腐 わかめ 玉ねぎ)</p> <p>未満児498Kcal 16.2g 20.0g 61.3g 1.0g 以上児628Kcal 19.0g 23.4g 81.6g 1.1g</p>	<p>パン オニオンリング (玉ねぎ・小麦粉・卵・パン粉)</p> <p>大根と水菜の和風ツナサラダ (大根・水菜・もやし・ツナ・青しそドレッシング)</p> <p>ミートボールシチュー (豚ひき肉・人参・しめじ・ほうれん草・シチュールー)</p>  <p>未満児519Kcal 16.7g 18.6g 72.2g 1.7g 以上児716Kcal 22.8g 24.4g 102.4g 2.5g</p>	<p>ごはん はたはたの唐揚げ (はたはた・米粉)</p> <p>切り干し大根のカレー炒め (切り干し大根・筍・ねぎ・にんにく・ベーコン・カレー粉)</p> <p>わかめのみそ汁 (人参・わかめ・うす揚げ)</p> <p>りんご</p>  <p>未満児487Kcal 17.9g 18.5g 62.5g 1.1g 以上児595Kcal 20.8g 22.3g 76.1g 1.5g</p>	<p>手作り弁当の日 (よろしく願います。)</p> 	
3時のおやつ	★ポテトチーズもち りんご	羊けんぴ ジョア	★バナナケーキ	アスパラガスビスケット	さやえんどうスナック 牛乳	
日付	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	
献立	<p>わかめごはん おでん (大根 人参 昆布 ウインナー巻 卵 こんにゃく)</p> <p>ブロッコリーとミニトマトのごまあえ (ブロッコリー・ミニトマト・黒すりごま)</p> <p>煮干し</p> <p>未満児351Kcal 11.7g 10.3g 53.4g 1.8g 以上児494Kcal 14.7g 9.7g 73.0g 3.1g</p>	<p>ごはん コーンクリームコロッケ (冷凍コーンクリームコロッケ)</p> <p>大根とハムのサラダ (大根・卵なしハム・コーン・きゅうり・卵なしマヨネーズ)</p> <p>八宝菜 (豚肉・白菜・人参・筍・椎茸・えび・チンゲン菜・いか)</p> <p>チーズ</p>  <p>未満児405Kcal 14.3g 10.5g 63.5g 1.3g 以上児601Kcal 20.9g 15.5g 93.4g 1.7g</p>	<p>ソースかつ丼 (ごはん・豚肉・小麦粉・パン粉)</p> <p>カミカミサラダ (大豆・きゅうり・じゃが芋・チーズ・白すりごま・卵なしマヨネーズ)</p> <p>大根のスープ (シャウエッセンウインナー・大根・セロリ・人参)</p> <p>温州みかんゼリー</p> <p>未満児526Kcal 16.3g 24.3g 59.4g 1.7g 以上児689Kcal 20.4g 31.5g 79.5g 2.4g</p>	<p>ひじきごはん 鮭の西京焼き (鮭)</p> <p>マカロニの酢の物 (マカロニ・きゅうり・ローズハム・みかん缶)</p> <p>なめこのみそ汁 (なめこ・玉ねぎ・うす揚げ・ねぎ)</p> <p>未満児577Kcal 22.8g 15.3g 84.4g 2.1g 以上児751Kcal 29.7g 16.1g 117.1g 2.8g</p>	<p>ごはん 鶏手羽元のあっさり煮 (鶏手羽元・ポン酢)</p> <p>蓮根サラダ (蓮根・きゅうり・ハム・人参・白すりごま・卵なしマヨネーズ)</p> <p>ちくわのスープ (ちくわ・大根・ねぎ)</p>  <p>未満児485Kcal 21.8g 13.0g 74.3g 1.6g 以上児656Kcal 27.3g 14.2g 78.1g 2.3g</p>	
3時のおやつ	★アメリカドック	みかん パームクーヘン	アンパンマンキャラメルコーン	★ごまトースト 牛乳	えびせん・アップルキャラットジュース	
日付	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	
献立	<p>ごはん たらのみぞれあんかけ (たら・大根・ねぎ・片栗粉)</p> <p>のり酢和え (ほうれん草・人参・もやし・ツナ・刻みのり・黒いりごま)</p> <p>えのきのすまし汁 (絹豆腐・えのき・ねぎ)</p> <p>未満児376Kcal 21.7g 8.4g 52.3g 1.5g 以上児491Kcal 25.4g 8.8g 76.2g 2.3g</p>	<p>ごはん すき焼き風煮 (牛肉 白菜 焼き豆腐 ねぎ 糸こんにゃく)</p> <p>莖わかめのサラダ (莖わかめ・もやし・コーン・ハム・ごま油)</p> <p>じゃがいものみそ汁 (ねぎ・玉ねぎ・じゃが芋)</p> <p>海苔の佃煮</p>  <p>未満児416Kcal 13.5g 12.5g 62.9g 2.7g 以上児477Kcal 16.0g 13.8g 69.7g 3.5g</p>	<p>ごはん 春巻き 春雨サラダ (春雨・きゅうり・ローズハム・コーン・マヨネーズ)</p> <p>小松菜のみそ汁 (小松菜・えのき・ちくわ麩)</p> <p>みかん</p>  <p>未満児599Kcal 19.0g 23.0g 23.0g 80.1g 1.4g 以上児730Kcal 19.7g 26.7g 102.4g 2.1g</p>	<p>ピラフ (ごはん・ピーマン・人参・えび・コーン)</p> <p>ミートローフ (合いびき肉 ミックスベジタブル 玉ねぎ たまご ケチャップ ソース)</p> <p>塩ゆでブロッコリー</p> <p>ミニトマト</p> <p>コーンクリームスープ (コーンクリーム缶・玉ねぎ・牛乳・パセリ・卵なしベーコン)</p>  <p>未満児610Kcal 20.3g 23.9g 77.1g 1.1g 以上児769Kcal 26.5g 29.7g 98.3g 2.1g</p>	<p>ゆかりおむすび 年越しうどん (うどん・玉ねぎ・豚肉・ねぎ・赤かまぼこ)</p> <p>ちくわの磯辺揚げ (卵なしちくわ・小麦粉・青のり)</p> <p>もやしとわかめのサラダ (もやし わかめ きゅうり 卵なしハム 青じそドレッシング)</p>  <p>未満児443Kcal 15.7g 8.7g 73.4g 2.8g 以上児504Kcal 19.3g 8.3g 99.6g 3.5g</p>	
3時のおやつ	★水ようかん	元氣カリポテト	きなこせんべい 牛乳	いちごのロールケーキ	鉄分入りココアワッフル	