



# 令和2年 12月献立表



大井・千代川こども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他		
			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	その他		
1 火	昼食	御飯 ピンクサーモンのちゃんちゃん焼き 卵の花 すまし汁	白米（亀岡） 油、砂糖、ごま油 糸こんにゃく、砂糖 里芋（中国）	みそ ピンクサーモン（日本） おから（アメリカ） ちくわ、油揚げ（大阪）	キャベツ（愛知）、しめじ（長野） 人参（北海道） ほうれん草（愛媛）、大根（青森）	濃口しょうゆ みりん、料理酒 かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ、塩	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 17.1 g カルシウム 277 mg	
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター（乳 含む）				
2 水	昼食	御飯 豚肉と大根の炒り煮 ポテトサラダ みそ汁	白米（亀岡） マヨネーズ（卵 含む） じゃが芋（北海道）	豚肉（鹿児島） わかめ、みそ 木綿豆腐（大阪）	コーン（アメリカ） 大根（青森）、絹さや（中国） 人参（北海道）、いんげん（タイ） 玉ねぎ（北海道）、ねぎ（徳島）	濃口しょうゆ みりん、料理酒 コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.7 g カルシウム 288 mg	
	午後 おやつ	黒糖ミルク カップケーキ	黒糖、砂糖 ホットケーキミックス（乳 含む）	牛乳、たまご（香川） 無塩バター（乳 含む）				
3 木	昼食	御飯 つくね焼き いんげんと人参のごま和え みそ汁	白米（亀岡） 片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐（大阪） 鶏ひき肉（熊本） 白ごま	玉ねぎ（北海道） いんげん（タイ）、人参（北海道） しめじ（長野）、ごぼう（茨城）	料理酒、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 299 mg	
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きなこ		塩		
4 金	昼食	ロールパン クリームシチュー 白菜とハムのサラダ りんご	ロールパン（乳 含む） じゃが芋（北海道）、油 フレンチ白ドレッシング	鶏もも肉（熊本） ハム（卵 含む）	グリーンピース（ベルギー） 玉ねぎ（北海道）、人参（北海道） 白菜（長野）、コーン（アメリカ） りんご（長野）	クリームシチューの素（乳 含む）	エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 12.6 g カルシウム 95 mg	
	午後 おやつ	お茶 さけおにぎり	白米（亀岡）	ピンクサーモン（日本）、白ごま				
5 土	お弁当の日							
7 月	昼食	御飯 ユーリンチー スパゲティサラダ スープ	片栗粉、白米（亀岡） 油、マヨネーズ（卵 含む） スパゲッティ、ごま油 じゃが芋（北海道）、砂糖	鶏もも肉（熊本）	ブロッコリー（エクアドル） ねぎ（鳥取）、しょうが（中国） 人参（北海道）、コーン（アメリカ） 玉ねぎ（北海道）、チンゲン菜（静岡）	中華だしの素 酢、濃口しょうゆ コンソメ 料理酒	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 24.3 g カルシウム 229 mg	
	午後 おやつ	牛乳 ポップコーン	ポップコーン	牛乳				
8 火	昼食	御飯 肉だんごの甘酢あん きんぴらごぼう みそ汁	白米（亀岡） 油、片栗粉 砂糖、ごま油 麩	鶏肉だんご（乳 含む） 白ごま みそ	玉ねぎ（北海道） 人参（北海道）、しょうが（中国） ごぼう（茨城） 白菜（長野）、えのき（長野）	酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 166 mg	
	午後 おやつ	お茶 大根焼き	砂糖	油揚げ（大阪）	大根（園）、こんぶ	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁		
9 水	昼食	御飯 筑前煮 ほうれん草の白和え みそ汁	白米（亀岡） 里芋（中国）、砂糖 砂糖 糸こんにゃく	白いりごま 鶏もも肉（熊本） 木綿豆腐（大阪）、ちくわ みそ	いんげん（タイ）、たけのこ（中国） 大根（青森）、人参（北海道）、ごぼう（茨城） ほうれん草（愛媛）、玉ねぎ（北海道） なめこ（長野）、キャベツ（愛知）	料理酒、みりん かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 157 mg	
	午後 おやつ	牛乳 大学芋	さつま芋（茨城） 砂糖、油	牛乳 黒ごま		濃口しょうゆ		
10 木	昼食	御飯 さばのみそ煮 白菜の煮浸し けんちん汁	白米（亀岡） 砂糖 ごま油	さば（ノルウェー）、みそ 油揚げ（大阪） 木綿豆腐（大阪）	ごぼう（茨城） しょうが（中国） 白菜（長野）、人参（北海道） 大根（青森）、ねぎ（徳島）	みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 120 mg	
	午後 おやつ	お茶 お好み焼き	小麦粉、油	かつお節、青のり ちくわ、たまご（香川）	キャベツ（愛知）、ねぎ（徳島）	お好みソース		
11 金	昼食	御飯 マーボー春雨 大根サラダ たまごスープ	白米（亀岡） 春雨、ごま油 マヨネーズ（卵 含む） 砂糖、片栗粉	豚ひき肉（鹿児島）、みそ わかめ（中国） たまご（香川）	玉ねぎ（北海道）、しょうが（中国） ねぎ（徳島）、人参（北海道） 大根（青森）、ほうれん草（愛媛） しめじ（長野）、コーン（アメリカ）	料理酒、濃口しょうゆ コンソメ 中華だしの素	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 21.5 g カルシウム 265 mg	
	午後 おやつ	牛乳 きな粉クッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳 きなこ				
12 土	お弁当の日							
14 月	昼食	御飯 白身魚フライ 切干大根の煮物 吉野汁	白米（亀岡） タルタルソース（卵 含む） 砂糖、片栗粉 里芋（中国）、油	白身魚フライ 油揚げ（大阪） 木綿豆腐（大阪）	グリーンピース（ベルギー） 人参（北海道）、切干大根（青森） 玉ねぎ（北海道）、ほうれん草（愛媛）	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 321 mg	
	午後 おやつ	牛乳 キャラット蒸しパン	砂糖 ホットケーキミックス（乳 含む）	牛乳 たまご（香川）	人参（北海道）			

\* 献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。





# 令和2年 12月献立表

大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
15 火	昼食	チャンポン麺 ほうれん草のおひたし オレンジ	中華麺 ごま油 片栗粉	豚バラ (鹿児島)	もやし (静岡)、キャベツ (愛知)、玉ねぎ (北海道) ほうれん草 (愛媛)、えのき (長野) 人参 (北海道)、オレンジ (オーストラリア) チンゲン菜 (静岡)、たけのこ (中国)	中華だしの素、塩 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 7.1 g カルシウム 105 mg
	午後 おやつ	お茶 おかかおにぎり	白米 (亀岡)	かつお節		濃口しょうゆ	
16 水	昼食	御飯 コロッケ 大根のそぼろ煮 みそ汁	白米 (亀岡) コロッケ (卵 含む) 油、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉 (熊本) みそ、わかめ	大根 (青森)、いんげん (タイ) キャベツ (愛知)、玉ねぎ (北海道)	ウスターソース ケチャップ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 550 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.8 g カルシウム 265 mg
	午後 おやつ	牛乳 ココナッツサブレ	ココナッツサブレ (乳 含む)	牛乳			
17 木	昼食	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 もやしのごま酢あえ みそ汁	白米 (亀岡) 糸こんにゃく 砂糖	焼き豆腐 (大阪) 豚もも肉 (鹿児島) 白ごま みそ、わかめ	しめじ (長野)、絹さや (中国) 白菜 (長野)、白ねぎ (鳥取) もやし (静岡)、人参 (北海道) かぼちゃ (北海道)、玉ねぎ (北海道)	濃口しょうゆ、みりん 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 304 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティック揚げパン	食パン (乳 含む)、油、砂糖	牛乳			
18 金	昼食	カレーライス コールスローサラダ バナナ	白米 (亀岡) 砂糖 じゃが芋 (北海道) 油	牛肉 (オーストラリア) 	玉ねぎ (北海道)、人参 (北海道) キャベツ (愛知)、ブロッコリー (エクアドル) バナナ (フィリピン)、コーン (アメリカ) グリーンピース (ベルギー)	バーモントカレールー (乳 含む) 酢、塩	エネルギー 527 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 84 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米 (亀岡)、砂糖			塩	
19 土	お弁当の日						
21 月	昼食	御飯 エビフライ 添えナポリタン 和風大根サラダ コンソメスープ	白米 (亀岡) タルタルソース (卵 含む) スパゲティ オリーブオイル 油	エビフライ (卵 含む) ウィンナー (卵 乳含む) わかめ	玉ねぎ (北海道)、ピーマン (宮崎) 大根 (青森)、人参 (北海道) ブロッコリー (エクアドル)	ケチャップ ノンオイル和風ドレッシング コンソメ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 282 mg
	午後 おやつ	牛乳 トライフル	コーンフレーク ホットケーキミックス (乳 含む)	牛乳	黄桃缶、みかん缶	フルーチェ (ピーチ)	
22 火	昼食	御飯 八宝菜 春雨の中華サラダ かき玉汁	白米 (亀岡) 油、ごま油 春雨、砂糖 片栗粉	豚もも肉 (鹿児島) たまご (香川)	ピーマン (宮崎)、たけのこ (中国) 白菜 (長野)、玉ねぎ (北海道) もやし (静岡)、人参 (北海道)、きゅうり (宮崎) えのき (長野)、小松菜 (福岡)	料理酒、和風だしの素 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.3 g カルシウム 300 mg
	午後 おやつ	ホットココア 手作りプリン	砂糖	牛乳		ココア プリンミックス (乳 含む)	
23 水	昼食	三色どんぶり おからサラダ 豚汁	白米 (亀岡)、油 マヨネーズ、砂糖 里芋 (中国)	鶏ひき肉 (熊本) おから (アメリカ) 豚もも肉 (鹿児島)、みそ たまご (香川)、細切のり	ほうれん草 (愛媛)、しょうが (中国) ブロッコリー (エクアドル)、人参 (北海道) 大根 (青森)、ごぼう (茨城)、ねぎ (徳島)	濃口しょうゆ みりん、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 124 mg
	午後 おやつ	お茶 きな粉おはぎ	もち米 (亀岡)、砂糖 白米 (亀岡)	きなこ		塩	
24 木	昼食	御飯 ハンバーグ 添えブロッコリー マカロニサラダ ポタージュスープ	白米 (亀岡) マヨネーズ (卵 含む) マカロニ	ハンバーグ (乳 卵 含む) 牛乳	ブロッコリー (エクアドル) きゅうり (宮崎)、人参 (北海道) 玉ねぎ (北海道)、コーン (アメリカ)	ケチャップ ウスターソース コンソメ、パセリ粉 ポタージュスープの素 (乳 含む)	エネルギー 699 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 25.1 g カルシウム 323 mg
	午後 おやつ	牛乳 クリスマスケーキ	ロールケーキ	牛乳			
25 金	昼食	餅つき (幼、先) 雑炊 (乳) みかん	白米 (亀岡)、砂糖 もち米 (亀岡)	きなこ	大根 (青森) ほうれん草 (愛媛)、白菜 (長野) みかん (愛媛)、人参 (北海道)	かつお・昆布だし汁	エネルギー 563 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 3.2 g カルシウム 80 mg
	午後 おやつ	お茶 うどん	うどん	わかめ かまぼこ (卵 含む)	ねぎ (徳島)	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、みりん	
26 土	お弁当の日						
28 月	昼食	御飯 バーベキューチキン ブロッコリーのごま和え みそ汁	白米 (亀岡) 小麦粉、油、砂糖 じゃが芋 (北海道)	鶏むね肉 白ごま みそ、油揚げ (大阪)	ブロッコリー (エクアドル)、人参 (北海道) 玉ねぎ (北海道)、ねぎ (徳島)	ケチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 357 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 5.2 g カルシウム 91 mg
	午後 おやつ	お茶 雪の宿	雪の宿 (乳 含む)				
29 火							
30 水							
31 木							

- \* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。
- \* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
- \* 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。