

※献立の横に原材料が義務付けされた7品目に大豆を加えた8品目を表示しています。(卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・乳・大豆)

2020年  12月

ようちえんメニュー



ちあきっす様
献立表

	1日 (火)	334cal蛋白質13.0g 脂質4.3g 塩分0.7g さけのしおやき 鮭 チンゲンさいともやしのナムル チンゲン菜 もやし・ごま ウィンナーソーセージ 豚肉・鶏肉 にんにく さつまあげ おうとうかん ごはん 米	大豆 小麦 大豆	2日 (水)	425cal蛋白質12.2g 脂質9.1g 塩分1.5g ぶたにくのしょうがやき 豚肉・玉ねぎ・生姜 スパゲティ かいばしらとはくさいのサラダ 白菜・ピーマン パプリカ・小柱 レモン くろまめ 黒豆 パイナップルかん ゆかりごはん 米・ゆかり	小麦 大豆 -	3日 (木)	364cal蛋白質11.2g 脂質4.2g 塩分1.1g チキンレモンハーブ 鶏肉・パセリ レモン・玉ねぎ なののはなのひだし 菜の花 油揚げ 人参 かぼちゃ かぼちゃ ほくどうかん ごはん 米	乳 大豆 小麦 -	4日 (金)	389cal蛋白質11.9g 脂質8.4g 塩分0.9g ホッケりやき ホッケ マカロニサラダ マカロニ・きゅうり・コーン ハム あらびきフランク 鶏肉・ブロッコリー みかんかん たまごふりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔	小麦 大豆 卵・乳 大豆 小麦 大豆 -			
	7日 (月)	378cal蛋白質13.3g 脂質6.4g 塩分1.7g ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ・しめじ グリーンピース わふうひじきサラダ 竹輪・ひじき・枝豆 コーン・人参 オムレツ 卵 ブロッコリー おうとうかん サケごはん 米・鮭	小麦 大豆 乳 -	8日 (火)	461cal蛋白質11.5g 脂質14.7g 塩分2.0g さばたつたおろしあん サバ・大根・生姜 ちゅうかあえ きくらげ・人参 きゅうり・ハム かいせんしょうまい すり身・海老・イカ・カニ 玉ねぎ・キャベツ・卵 パイナップルかん なめし 米 京菜・大根葉	小麦 大豆 乳・卵 小麦 大豆 えび・かに 大豆・卵 小麦 -	9日 (水)	453cal蛋白質12.9g 脂質11.5g 塩分1.7g ハンバーグデミグラスソース 鶏肉・豚肉 人参・玉ねぎ まめサラダ コーン・ツナ・玉ねぎ・枝豆 インゲン豆・エジプト豆 トマトペンネ ペンネ・玉ねぎ・ベーコン にんにく・トマト・パセリ チーズ ごはん 米	乳 大豆 小麦 大豆 -	10日 (木)	366cal蛋白質7.5g 脂質5.3g 塩分0.7g なすのにくづめ なす・鶏肉・玉ねぎ 卵・生姜・にんにく キャベツ・人参 こまつなのいためもの 小松菜・もやし 玉ねぎ さつまいものかんろに さつまいも みかんかん こんぶごはん 米・木耳・昆布・ごま	大豆 卵 小麦 -	11日 (金)	365cal蛋白質9.1g 脂質6.3g 塩分1.1g ほっぼうさい 豚肉・海老・イカ・人参 あさり・チンゲン菜 白菜・玉ねぎ・かまぼこ ごぼうサラダ ごぼう・人参 ごま ロールたまごやき たまご ようなしかん ごはん 米	えび 大豆 小麦 卵・乳 大豆 小麦 卵 大豆 -
	14日 (月)	416cal蛋白質14.7g 脂質5.6g 塩分1.2g あまからにくだんご 鶏肉・生姜・玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース・ブロッコリー チャブチ 春雨・豚ひき肉・人参 ニラ・きくらげ・生姜 オクラのしおこんぶあえ オクラ・しおこんぶ パイナップルかん たまごふりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔	乳 小麦 大豆 -	15日 (火)	555cal蛋白質18.8g 脂質21.5g 塩分2.2g とりのからあげ 鶏肉・生姜 キャベツ あおなツナあえ 青菜 ツナ たきあわせ 人参・しいたけ・花型しんじょう (玉ねぎ・ひじき・豆乳・枝豆・れんこん) ほくどうかん わかめごはん 米・わかめ	小麦 大豆 大豆 小麦 大豆 乳 -	16日 (水)	367kcal蛋白質10.7g 脂質6.3g 塩分1.2g たらのだるたろソースがけ タラ・キャベツ 玉ねぎ・ピクルス チンゲンさいのしらすあえ チンゲン菜 しらす干し ぎんぴらごぼう ごぼう・人参 ごま オレンジ ごはん 米	小麦 大豆 乳・卵 -	17日 (木)	466cal蛋白質11.5g 脂質14.2g 塩分2.0g ハヤシライス 牛肉・マッシュルーム 玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリーサラダ ブロッコリー コーン がんもに がんも(豆乳・ごま) 人参・さつまあげ ようなしかん ごはん 米	大豆 乳 小麦 -	18日 (金)	375cal蛋白質7.2g 脂質6.0g 塩分2.0g にくじゃがコロッケ 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ キャベツ ほくさいのナムルふうサラダ 白菜・きゅうり カニカマ きりぼしだいこんに 切り干し大根 人参・油揚げ オレンジ ゆかりごはん 米・ゆかり	大豆 小麦 小麦 卵・大豆 かに 小麦 大豆 乳 -
	21日 (月)	373cal蛋白質9.6g 脂質4.4g 塩分0.9g マーボーとうふ 豆腐・豚ひき肉・長ねぎ 生姜・グリーンピース ブロッコリーのナムル ブロッコリー 人参・ごま かぼちゃとにまめ かぼちゃ うずら豆 ほくどうかん ごはん 米	大豆 -	22日 (火)	309cal蛋白質10.8g 脂質5.3g 塩分1.3g あかうおのねきみそやき あかうお 長ねぎ きのこソテー 豚ひき肉・玉ねぎ しめじ・えのき・ヒラタケ さつまいもサラダ さつまいも・玉ねぎ レーズン・枝豆 オレンジ ゆかりごはん 米・ゆかり	大豆 -	23日 (水)	411kcal蛋白質10.9g 脂質8.0g 塩分1.9g こんさいつくねパーク ごぼう・人参・れんこん 鶏肉・生姜・スパゲティ フレンチサラダ キャベツ・ハム・きゅうり パプリカ・ピーマン ウィンナーソーセージ 豚肉・鶏肉・にんにく じゃが芋 ようなしかん こんぶごはん 米・木耳・昆布・ごま	卵・乳 小麦 大豆 卵・乳 大豆 小麦 -	24日 (木)	391kcal蛋白質13.6g 脂質8.8g 塩分1.5g チキンステーキ(ラトウイソース) 鶏肉・ピーマン・パプリカ ズッキーニ・玉ねぎ・トマト ほうれんそうのごまあえ ほうれん草 人参・ごま こうようひらやき 卵・しめじ・人参 チーズ かつおふりかけごはん 米・ごま 削り節・海苔	乳 小麦 大豆 -	25日 (金)	357kcal蛋白質7.7g 脂質5.9g 塩分1.3g えびグラタン 海老・牛乳 マカロニ・チーズ インゲンソテー インゲン・ベーコン 玉ねぎ・人参 かぼちゃサラダ かぼちゃ・マカロニ 玉ねぎ・レーズン パイナップルかん サケごはん 米・鮭	乳・えび 大豆 小麦 小麦 卵・乳 大豆 卵 大豆 小麦 -
28日 (月)	374cal蛋白質12.5g 脂質2.8g 塩分1.9g アジのごまやき アジ・ごま かまぼこ れんこんきんぴら レンコン・人参 豚ひき肉・ごま さつまいものかんろに さつまいも みかんかん わかめごはん 米 わかめ	大豆 小麦 乳 小麦 大豆 -	29日 (火)	382cal蛋白質9.6g 脂質5.7g 塩分1.2g エビフライ 海老・キャベツ なののはなのひだし なののはな・人参 油揚げ うのはな 人参・しいたけ・枝豆 おから・油揚げ・さつまあげ ようなしかん たまごふりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔	えび 小麦・大豆 乳 大豆 小麦 乳 大豆 小麦 -										

【おせち料理】
新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備します。
よろこぶの「こんぶ」など、めでたい、縁起がよいとされる
材料が、ふんだんに使われています。いわれを調べながら
準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

●お願い● 上記メニューは都合により変更する場合があります。予めご了承ください。