☆令和2年12月　献立表☆

令和2年12月　　港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	火	ごはん　麻婆豆腐　春雨サラダ　中華スープ　かき	せんべい 牛乳	きな粉マカロニ　牛乳	豚肉　みそ　豆腐　ハム　かまぼこ　きなこ　牛乳	米　油　砂糖　でん粉　はるさめ　マカロニ・スパゲッティ	しょうが　根深ねぎ　にら　きゅうり　にんじん　たまねぎ　もやし　わかめ　かき
2 16	水	ふりかけごはん　豚肉のさっぱり炒め煮　鉄分たっぷりサラダ　みそ汁　りんご	きなこあられ　牛乳	豆乳もち 牛乳	かつお節　しらす干し　豚肉　まぐろ　いりこ　みそ　豆腐　豆乳　きなこ　牛乳	米　ごま　砂糖　マヨドレ　でん粉	たまねぎ　にんじん　はくさい　ほうれんそう　ひじき　コーン　わかめ　根深ねぎ　りんご
3 17	木	ごはん　さばの塩焼き　キャベツのおかか和え　けんちん汁　みかん	かぼちゃボーロ 牛乳	いもけんぴ 牛乳	さば　さつま揚げ　かつお節　牛乳	米　さといも　こんにゃく　さつまいも　油　砂糖	キャベツ　にんじん　ごぼう　だいこん　根深ねぎ　みかん
4 18	金	ロールパン　鶏肉のマーマレード焼き　小松菜のジャコ和え　スープ　りんご	せんべい 牛乳	ピラフ　麦茶	鶏肉　しらす干し　ウインナー	パン　ジャム　砂糖　ごま　米	こまつな　もやし　にんじん　たまねぎ　レタス　えのきたけ　りんご　マッシュルーム　グリンピース　コーン
5 19	土	ごはん　豚肉とかぼちゃのカレー煮　ブロッコリーのサラダ　すまし汁　みかん	きなこあられ　牛乳	ジャムパン 牛乳	豚肉　かつお節　牛乳	米　砂糖　油　パン　ジャム	かぼちゃ　たまねぎ　さやえんどう　ブロッコリー　にんじん　しめじ　だいこん　はくさい　みかん
7 21	月	ちゃんぽん麺風　じゃがいもとベーコンのマヨ炒め　りんご	かぼちゃボーロ 牛乳	ひじき混ぜご飯　麦茶	豚肉　さつま揚げ　ベーコン　鶏肉　油揚げ	中華めん　油　じゃがいも　マヨドレ　米	はくさい　たまねぎ　にんじん　もやし　コーン　りんご　ひじき　さやえんどう
8 22	火	ごはん　さわらの西京焼き　ほうれんそうの磯和え　すまし汁　みかん	せんべい 牛乳	サーターアンダギー 牛乳	さわら　みそ　かつお節　卵　きなこ　牛乳	米　砂糖　ごま　ホットケーキミックス　油	ほうれんそう　もやし　にんじん　のり　えのきたけ　わかめ　根深ねぎ　みかん
9 23	水	冬野菜カレーライス　ごま酢和え　スープ　いちご	きなこあられ　牛乳	フルーツポンチ入りゼリー　牛乳	豚肉　牛乳　竹輪　ゼラチン	米　バター　小麦粉　油　ごま　砂糖	かぶ　はくさい　れんこん　こまつな　トマトピューレー　にんにく　しょうが　りんご　キャベツ　にんじん　チンゲンサイ　しめじ　たまねぎ　いちご　みかん　もも
10 24	木	ごはん　ミートローフ　ポテトサラダ　スープ　みかん	かぼちゃボーロ 牛乳	米粉蒸しパン　牛乳	豚肉　牛乳　卵　豆乳　ホイップクリーム	米　パン粉　砂糖　じゃがいも　マヨドレ　油　バター	たまねぎ　にんじん　グリンピース　コーン　きゅうり　はくさい　根深ねぎ　ほうれんそう　みかん　いちご
11 25	金	ごはん　豚肉とごぼうの甘辛炒め　大根サラダ　みそ汁　りんご	せんべい 牛乳	じゃがもち 豆乳	豚肉　さつま揚げ　かつお節　いりこ　みそ　生揚げ	米　砂糖　油　じゃがいも　でん粉　豆乳	たまねぎ　ごぼう　しょうが　こねぎ　だいこん　にんじん　きゅうり　にら　もやし　りんご
12 26	土	ごはん　回鍋肉　ナムル　野菜スープ　かき	かぼちゃボーロ 牛乳	コロコロ揚げ　牛乳	豚肉　みそ　ハム　高野豆腐　牛乳　きなこ	米　油　砂糖　ごま　じゃがいも	しょうが　キャベツ　にんじん　ピーマン　もやし　ほうれんそう　たまねぎ　かき
14 28	月	ごはん　白身魚のフライ　温野菜　みそ汁　みかん	きなこあられ　牛乳	スイートパンプキン 牛乳	すけとうだら　みそ　いりこ　チーズ　牛乳	米　小麦粉　パン粉　油　さつまいも　砂糖	キャベツ　にんじん　もやし　だいこん　根深ねぎ　みかん　かぼちゃ

給食MEMO

・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
・24日　☆クリスマス献立☆　になります。
・　　☆お楽しみおやつ　「ココアケーキ」になります。
・食材の都合により献立を変更する場合がございます。

月平均栄養量（幼児）
エネルギー：552kcal
たんぱく質：21.6g
カルシウム：225mg
食塩　　：1.7g

月平均栄養量（乳児）
エネルギー：519kcal
たんぱく質：19.8g
カルシウム：284mg
食塩　　：1.4g

☆令和2年12月　軽食・夕食☆

令和2年12月　　港南台保育園

日	曜	補食	夕食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	火	ふりかけごはん ほうれん草のお浸し	ぶり大根　みそ汁	しらす干し　かつお節　ぶり　いりこ　みそ　油揚げ	米　ごま　砂糖	ほうれんそう　にんじん　もやし　だいこん　しょうが　はくさい　こねぎ
2 16	水	しょうゆラーメン みかん	南瓜のそぼろ煮	かつお節　豚肉　鶏肉	中華めん　油　砂糖	こまつな　もやし　のり　根深ねぎ　みかん　かぼちゃ　たまねぎ
3 17	木	ふりかけごはん れんこんサラダ	鶏肉のトマト煮　野菜スープ	しらす干し　ハム　鶏肉　豆腐	米　ごま　マヨドレ　砂糖	れんこん　にんじん　きゅうり　たまねぎ　しめじ　ブロッコリー　トマト
4 18	金	ふりかけごはん 甘酢和え	鮭のごまマヨ焼き　すまし汁	かつお節　竹輪　さけ	米　ごま　砂糖　マヨドレ	キャベツ　にんじん　たまねぎ　あおのり　はくさい　だいこん　ほうれんそう
7 21	月	ふりかけごはん チンゲン菜の煮浸し	たらの野菜あんかけ みそ汁	しらす干し　油揚げ　かつお節　すけとうだら　いりこ　みそ	米　ごま　でん粉	あおのり　チンゲンサイ　にんじん　しめじ　たまねぎ　だいこん　にら　もやし
8 22	火	ふりかけごはん キャベツのツナ和え	豆腐の洋風煮　すまし汁	しらす干し　まぐろ　豆腐　かつお節	米　ごま　油　でん粉	あおのり　キャベツ　にんじん　はくさい　こまつな　しめじ
9 23	水	ふりかけごはん もやしのナムル	鶏肉のみぞれ煮　味噌けんちん汁	かつお節　鶏肉　いりこ　みそ	米　ごま　油　砂糖　でん粉　さといも　こんにゃく	もやし　にんじん　にら　だいこん　ごぼう　根深ねぎ　こまつな
10 24	木	ふりかけごはん 野菜の塩もみ漬け	筑前煮　みそ汁	しらす干し　かつお節　鶏肉　いりこ　みそ　豆腐	米　ごま　さといも　砂糖	かぶ　にんじん　きゅうり　ごぼう　たけのこ　だいこん　さやえんどう　なめこ　葉ねぎ
11 25	金	にゅうめん　みかん	ウィンナーソテー	かつお節　豚肉　ウインナー	そうめん	だいこん　にんじん　根深ねぎ　みかん　キャベツ　たまねぎ　コーン
14 28	月	ふりかけごはん ブロッコリーときのこのサラダ	豚肉の生姜炒め　みそ汁	しらす干し　ハム　豚肉　いりこ　みそ　油揚げ	米　ごま　油　砂糖	あおのり　ブロッコリー　にんじん　コーン　しめじ　たまねぎ　しょうが　こねぎ　キャベツ

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。
※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。
～手作りふりかけ～
- しらす
- かつお節
- いりごま
- 塩

他に”ゆかり”や”青のり”を入れて味を変えています。

月平均栄養量（幼児）
エネルギー：338kcal
たんぱく質：15.6g
カルシウム：99mg
食塩　　：1.5g

月平均栄養量（乳児）
エネルギー：253kcal
たんぱく質：11.6g
カルシウム：75mg
食塩　　：1.2g