



12月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2020年

日曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 火	福生ドック、エビとブロッコリーのサラダ、さつま芋スティック、ミネストローネ、リンゴ	麦茶、いそべ餅	563	17.1	20.6
2 水	チャーハン、カップシューマイ、春雨サラダ、トマト、中華スープ、ミカン	麦茶、きな粉マカロニ	619	23.1	16.9
3 木	ごはん(味付け海苔)、鮭フライ、芋がら煮、きゅうりの和え物、きのこ汁、柿	麦茶、芋羊羹	582	22.6	11.7
4 金	けんちんうどん、チキンのマーマレード焼き、もやしのナムル、金時豆、ミカン	麦茶、フルーツヨーグルト	562	23	17.5
5 土	ゆかりごはん、チキンのスタミナ炒め、コーンサラダ、じゃが芋の味噌汁、リンゴ	麦茶、ジャムパン	572	20.2	17.6
6 日					
7 月	カレーライス(胚芽米)、豆腐サラダ、チーズ、オニオンスープ、バナナ	麦茶、レモンシロップケーキ	627	16	24.1
8 火	餅つき	牛乳、手作りおこし	-	-	-
9 水	クリームスパゲティー、かにかま入り卵焼き、レンコンサラダ、トマト、野菜スープ、柿	麦茶、ほくほく芋、スルメ	573	19.1	18.4
10 木	バーガーパン、和風ハンバーグ・わかめ pasta 添え、ポテトサラダ、押し麦入りスープ、バナナ	麦茶、ごま塩おにぎり	587	19.3	19.1
11 金	ごはん、鯖の味噌煮、マカロニサラダ、ほうれん草のゴマ和え、白菜の味噌汁、ミカン	牛乳、照り焼きピザ	569	25.1	20.6
12 土	チンジャオロース丼、彩サラダ、トマト、豆腐スープ、バナナ	ジュース、蒸しパン	565	25.5	13.7
13 日					
14 月	ふりかけごはん、白身魚のBBQソース和え、厚揚げとひじき煮、さつま芋のレモン煮、なめこ汁、バナナ	牛乳、ココアケーキ	602	22.7	16.7
15 火	よさこいラーメン、ししゃも焼き、わかめの酢の物、トラ豆煮、乳酸菌飲料	麦茶、お茶漬け	594	24	7.5
16 水	ごはん、豚の生姜焼き、切干大根、スパゲティーサラダ、白菜の味噌汁、ミカン	麦茶、大学芋	612	22.2	19.6
17 木	人参パン、ラザニア、ジャーマンポテト、ブロッコリーの昆布和え、卵スープ、リンゴ	麦茶、デラックスプリン	-	-	-
18 金	焼きそば、鶏手羽ハーフと大根の煮物、ほうれん草の梅和え、豆腐スープ、バナナ	麦茶、麩ラスク	571	22.8	21
19 土	わかめごはん、鮭のゴマ焼き、筑前煮、トマト、玉ねぎの清汁、リンゴ	麦茶、ゼリー、お菓子	535	26.1	14.4
20 日					
21 月	冬至(ごはん、白身魚の幽庵焼き、れんこん金平、豆腐の白和え、生姜入りごぼう汁、ミカン)	牛乳、かぼちゃドック	567	18.5	19.8
22 火	回鍋肉丼、拌三絲、もやしのゆかり和え、中華スープ、リンゴ	麦茶、豆乳チーズケーキ	615	16.9	23.7
23 水	ロールパン、チキングラタン、ミモザサラダ、人参グラッセ、春雨スープ、バナナ	麦茶、ちぢみ	562	19.3	21.8
24 木	マーボー丼、ポテトサラダ、ウィンナーとほうれん草炒め、白湯スープ、リンゴ	麦茶、フルーツ杏仁	600	19	19
25 金	クリスマスランチ(鮭・わかめごはん、から揚げ、リースサラダ、コーンポタージュ、パイキングジュース)	麦茶、クリスマスカップケーキ	-	-	-
26 土	豚丼、ツナサラダ、粉ふきいも、大根の味噌汁、オレンジ	麦茶、リッツサンド	611	21.8	24.4
27 日					
28 月	年越しうどん、ツナと大根煮、ブロッコリーの和え物、トマト、ミカン	麦茶、ドーナツ	526	24	20.2
29 火	年末保育				
30 水	年末保育				
31 木					

今月の平均 3~5歳児 エネルギー582kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.5g 塩分 2.2g

★仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

