





2020年12月のランチメニュー

ねやがわ成美の森こども園

日	曜	献立			赤の食品			緑の食品			黄の食品		
		昼	おやつ		血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる						
1	火	ごはん すき焼き風煮 大学かぼちゃ ほうれん草としめじの味噌汁	チーズクラッカーサンド 牛乳	I補 ⁺ - 655kcal 蛋白質 21.7g 脂質 21.7g 食塩 1.9g	牛肉,豆腐 味噌	はくさい,たまねぎ,人参,青ねぎ 南瓜 ほうれん草,しめじ	米 こんにゃく,キャノーラ油,きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖,黒ごま						
2	水	ごはん 豆乳味噌グラタン ほうれん草のおかか和え 大根とわかめのすまし汁	フレンチトースト 牛乳	I補 ⁺ - 700kcal 蛋白質 26.4g 脂質 22g 食塩 2.3g	鶏肉,豆乳,味噌,チーズ 糸かつお わかめ	ほうれん草,白ねぎ,たまねぎ,パセリ ほうれん草,人参 大根	米 じゃがいも,マカロニ,小麦粉 キャノーラ油 きび砂糖						
3	木	五目うどん 小松菜の和え物 みかん缶	おにぎり レバーの甘辛煮 牛乳	I補 ⁺ - 582kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.5g 食塩 2.8g	鶏肉	椎茸,大根,人参,青ねぎ 小松菜,もやし,人参 みかん缶	うどん,きび砂糖 きび砂糖						
4	金	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き いんげんのマヨ和え わかめと玉ねぎのすまし汁	ココア蒸しパン 牛乳	I補 ⁺ - 641kcal 蛋白質 23.8g 脂質 20.7g 食塩 1.4g	鶏肉,味噌 わかめ	青ねぎ いんげん,人参 たまねぎ	米 きび砂糖 マヨドレ						
5	土	ハムピラフ 具だくさんスープ 	アンパンマンせんべい 牛乳	I補 ⁺ - 498kcal 蛋白質 15.3g 脂質 10.9g 食塩 2.1g	ハム	たまねぎ,コーン,人参,ピーマン もやし,人参,しめじ	米,キャノーラ油 じゃがいも						
7	月	カレーライス 春雨サラダ  オレンジ	ちんすこう 牛乳	I補 ⁺ - 727kcal 蛋白質 18.2g 脂質 24.6g 食塩 1.8g	豚肉	じゃがいも,人参,たまねぎ,レーズン 人参,きゅうり オレンジ	米,アマランサス,カレールウ キャノーラ油 春雨,キャノーラ油,きび砂糖						
8	火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き きんぴらごぼう ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	きなこおはぎ 牛乳	I補 ⁺ - 669kcal 蛋白質 25.4g 脂質 19.6g 食塩 1.4g	鶏肉 味噌	ごぼう,人参 ほうれん草,たまねぎ	米 こんにゃく,キャノーラ油,きび砂糖 白ごま,ごま油						
9	水	ミネラルロール ボルシチ オリヴィエサラダ  ヤーブラカ	チャクチャク 牛乳	I補 ⁺ - 542kcal 蛋白質 20.8g 脂質 19g 食塩 2.3g	牛肉 ささみ	大根,ビート,人参,たまねぎ,キャベツ トマト缶,ブロッコリー じゃがいも,人参,たまねぎ,きゅうり りんご	ミネラルロール キャノーラ油,きび砂糖 マヨドレ						
10	木	ごはん 豚肉のスタミナ炒め キャベツの甘酢和え もやしとうす揚げの味噌汁	豆乳きな粉かん 牛乳	I補 ⁺ - 559kcal 蛋白質 24.7g 脂質 14.7g 食塩 1.3g	豚肉 うすあげ,味噌	たまねぎ,にら,人参,生姜,にんにく キャベツ,人参 もやし,青ねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖						
11	金	大根菜めし 豚大根 切干大根の酢の物 大根と貝割れ大根の味噌汁	さつま芋とりんごの甘煮 牛乳	I補 ⁺ - 539kcal 蛋白質 22.2g 脂質 10g 食塩 1.7g	糸かつお 豚肉 味噌	大根菜 大根,人参,大根菜 切干大根,きゅうり,人参 大根,しめじ,貝割れだいこん	米 きび砂糖 きび砂糖						
12	土	ひじきチャーハン 具だくさんスープ 	ぼたぼた焼 牛乳	I補 ⁺ - 529kcal 蛋白質 15.3g 脂質 14.3g 食塩 1.8g	豚ミンチ	ひじき,コーン,たまねぎ,人参,ピーマン 大根,人参,えのき,青菜	米,キャノーラ油						
14	月	アマランサスごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 わかめともやしの味噌汁	麩のラスク みかん 牛乳	I補 ⁺ - 606kcal 蛋白質 25.8g 脂質 22.9g 食塩 1.7g	鶏肉 高野豆腐 わかめ,味噌	人参,いんげん もやし	米,アマランサス きび砂糖 きび砂糖						

ねやがわ成美の森こども園

日	曜	献立			赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	おやつ		血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
15	火	ロールパン 手づくり煮込みハッパ-グ 花野菜サラダ 小松菜とコーンのスープ	ツナマヨおにぎり 牛乳	I補† - 761kcal 蛋白質 35g 脂質 27.2g 食塩 2.8g	合挽ミンチ,大豆	たまねぎ ブロッコリー,カリフラワー,人参 小松菜,コーン	NEGバターロール 片栗粉,パン粉,キャノーラ油 きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖
16	水	ごはん かたししゃもの変わり揚げ 白菜のゆかり和え じゃが芋とうす揚げの味噌汁	ジャムサンド 牛乳	I補† - 614kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.9g 食塩 1.8g	ししゃも,青のり粉 うすあげ,味噌	人参 はくさい,ほうれん草,人参 青ねぎ	米 小麦粉,キャノーラ油 きび砂糖 じゃがいも
17	木	麦ごはん さばの塩焼き 人参しりしり けんちん汁	ポップコーン 牛乳	I補† - 568kcal 蛋白質 22.6g 脂質 21.3g 食塩 1.3g	サバ ツナ缶 豆腐,ちくわ	人参,コーン 大根,人参,青ねぎ	米,押麦 キャノーラ油 こんにやく
18	金	ごはん 豚肉と根菜の煮物 切干大根とひじきのハッパ-のチン/風 わかめと麩の味噌汁	豆腐ドーナツ 牛乳	I補† - 642kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.6g 食塩 2g	豚肉,厚あげ わかめ,味噌	大根,ごぼう,しいたけ,人参,いんげん ひじき,切干大根,にんにく	米 こんにやく,キャノーラ油,きび砂糖 オリブオイル 麩
19	土	肉炒め丼 具だくさん味噌汁	ぱりんこ 牛乳	I補† - 526kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.4g 食塩 1.2g	豚肉 豆腐,味噌	キャベツ,たまねぎ,人参,土生姜 人参,青ねぎ	米,キャノーラ油,きび砂糖 じゃがいも
21	月	麦ごはん 白身魚のかば焼きゆず風味 南瓜煮 白菜としめじの味噌汁	きな粉マカロニ 牛乳	I補† - 523kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.9g 食塩 1.4g	ホキ 味噌	ゆず 南瓜 はくさい,しめじ,青ねぎ	米,押麦 片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖
22	火	ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中華和え えのきと小松菜のスープ	プリン 牛乳	I補† - 535kcal 蛋白質 23.3g 脂質 14.8g 食塩 1.7g	牛肉	たまねぎ,人参,パセリ にんにく,土生姜 ブロッコリー,人参 えのき,小松菜	米 片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖,ごま油 ごま油,きび砂糖
23	水	ケチャップライス 鶏肉のマーレト*焼き コールスローサラダ コーンスープ	クリスマスケーキ 牛乳	I補† - 740kcal 蛋白質 25.1g 脂質 26.9g 食塩 2.3g	ツナ缶 鶏肉	たまねぎ,人参,パセリ マーレト* キャベツ,きゅうり,人参 コーン缶,たまねぎ,パセリ	米,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖
24	木	ごはん 鮭の野菜あんかけ ひじきサラダ 厚揚げとほうれん草の味噌汁	にゅうめん 牛乳	I補† - 599kcal 蛋白質 25.4g 脂質 16.2g 食塩 3.3g	鮭 厚あげ,味噌	しめじ,人参,はくさい,青ねぎ ひじき,きゅうり,人参,コーン ほうれん草	米 きび砂糖,片栗粉 マヨドレ,白すりごま,きび砂糖 さつま芋
25	金	ごはん 豚肉の味噌炒め 青のりポテト 玉ねぎと麩のすまし汁	ふかし芋 牛乳	I補† - 576kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.1g 食塩 1.3g	豚肉,味噌 青のり粉	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン たまねぎ,青ねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉 じゃがいも,キャノーラ油 麩
26	土	そばろ丼 具だくさん味噌汁	まがりせんべい お茶	I補† - 442kcal 蛋白質 13.7g 脂質 9.2g 食塩 1.2g	豚ミンチ わかめ,厚あげ,味噌	たまねぎ,人参,コーン,いんげん,土生姜 切干大根,小松菜	米,キャノーラ油,きび砂糖
28	月	炊き込みごはん ブロッコリーの和え物 豚汁	ぱかうけ ぱりんこ 牛乳	I補† - 504kcal 蛋白質 17.2g 脂質 12.7g 食塩 1.8g	うすあげ,昆布 豚肉,味噌	人参,椎茸 ブロッコリー,コーン 大根,人参,青ねぎ	米 きび砂糖 さつま芋,こんにやく