




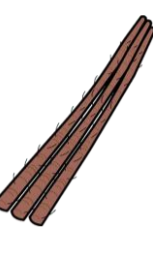





2020年12月 予定献立表



福音幼稚園

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	
【旬の食材】  ほうれんそう  ブロッコリー  こまつな  れんこん  白菜  ごぼう	ごはん みそしる 木綿豆腐、わかめ、ごぼう だし、みそ 鶏肉の五目煮 鶏もも、水煮大豆、にんじん こんにゃく、ひじき だし、砂糖、しょうゆ、みりん 青菜のしらす和え こまつな、しらす 白だし 1材料 - 365 kcal たんぱく質 14 g 脂質 6.6 g 炭水化物 69 g 食塩相当量 1.9 g	ロールパン かぼちゃとほうれん草のグラタン かぼちゃ、ほうれん草、ベーコン コンソメ、マヨネーズ、チーズ ポークビーンズ ウインナー、水煮大豆、えだまめ たまねぎ、しょうゆ、ケチャップ みかん 1材料 - 392 kcal たんぱく質 14 g 脂質 19 g 炭水化物 45 g 食塩相当量 2.1 g	ごはん みそしる 木綿豆腐、なめこ、深ねぎ だし、みそ 鶏肉と切干大根煮 鶏もも、切干大根、大根、にんじん まいたけ、しめじ だし、砂糖、しょうゆ、みりん、塩、油 キャベツのツナ和え キャベツ、ツナ缶、コーン缶 きゅうり、フレンチドレッシング 1材料 - 402 kcal たんぱく質 16 g 脂質 11 g 炭水化物 58 g 食塩相当量 1.6 g	ごはん みそしる キャベツ、にんじん、わかめ だし、みそ すき焼き風煮 はくさい、しらたき、厚揚げ しめじ、まいたけ、牛肩ロース だし、砂糖、みりん、しょうゆ ほうれん草のナムル もやし、ほうれん草、にんじん はるさめ、塩、鶏ガラ、しょうゆ ごま油 ヨーグルト 1材料 - 474 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 63.2 g 食塩相当量 2 g	
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
	ごはん みそしる さつまいも、チンゲン菜、えのき だし、みそ じゃがいものカントリー煮 じゃがいも、豚もも、にんじん たまねぎ、バター、コンソメ 砂糖、ケチャップ、中濃ソース ブロッコリーのフレンチサラダ ブロッコリー、コーン缶、にんじん フレンチドレッシング オレンジ 1材料 - 396 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 7.0 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 1.5 g	ドライカレー ごはん、鶏ひき肉 にんじん、ピーマン、たまねぎ コーン、いんげん カレールウ、だし、油 みそしる 木綿豆腐、深ねぎ、まいたけ だし、みそ りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり フレンチドレッシング、塩、レモン汁 1材料 - 451 kcal たんぱく質 15 g 脂質 15 g 炭水化物 61 g 食塩相当量 2.1 g	ごはん ハンバーグ 合挽肉、たまねぎ、パン粉 バター、牛乳、塩、ケチャップ チンゲン菜とコーンのソテー チンゲン菜、コーン缶 塩、バター ゼリー 1材料 - 417 kcal たんぱく質 15 g 脂質 13 g 炭水化物 58 g 食塩相当量 0.5 g	ごはん みそしる ほうれん草、じゃがいも、油揚げ だし、みそ 豚肉と厚揚げの中華風煮 豚かたロース、厚揚げ、ピーマン にんじん、たまねぎ、しめじ 砂糖、しょうゆ、みりん、鶏ガラ 塩、ごま油 キャベツとブロッコリーのごま和え キャベツ、ブロッコリー ごま、砂糖、しょうゆ、白だし 1材料 - 393 kcal たんぱく質 14 g 脂質 12 g 炭水化物 56 g 食塩相当量 1.1 g	ロールパン あじフライのタルタルソース あじ、塩、小麦粉、パン粉、油 卵、たまねぎ、きゅうり マヨネーズ、レモン汁 白菜の豆乳スープ はくさい、れんこん、ウインナー チンゲン菜、はるさめ 豆乳、だし、コンソメ、鶏ガラ オレンジ 1材料 - 442 kcal たんぱく質 20 g 脂質 25 g 炭水化物 34 g 食塩相当量 1.5 g
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
	やしそば 蒸し中華めん、にんじん、たまねぎ ウインナー、塩、中濃ソース、しょうゆ 油 コンソメスープ ウインナー、たまねぎ、にんじん コーン、えだまめ 鶏ガラ、コンソメ ポテト 白菜の刻みのりサラダ はくさい、にんじん、しらす 焼きのり、ごま油 酢、砂糖、しょうゆ りんご 1材料 - 389 kcal たんぱく質 11 g 脂質 15 g 炭水化物 52 g 食塩相当量 2.1 g	三色丼 ごはん、鶏ひき肉、にんじん しめじ、いんげん だし、砂糖、しょうゆ、みりん 塩、みそ、油 みそしる 木綿豆腐、わかめ、さといも だし、みそ ブロッコリーの白だし和え ブロッコリー 白だし 1材料 - 393 kcal たんぱく質 18 g 脂質 10 g 炭水化物 56 g 食塩相当量 1.6 g	ロールパン かぼちゃとほうれん草のグラタン かぼちゃ、ほうれん草、ベーコン コンソメ、マヨネーズ、チーズ ポークビーンズ ウインナー、水煮大豆、えだまめ たまねぎ、しょうゆ、ケチャップ みかん 1材料 - 392 kcal たんぱく質 14 g 脂質 19 g 炭水化物 45 g 食塩相当量 2.1 g	チキンカレー ごはん、鶏もも、豚こま肉 にんじん、じゃがいも、たまねぎ 鶏ガラ、カレールウ、油 りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり フレンチドレッシング、塩、レモン汁 ゼリー 1材料 - 463 kcal たんぱく質 14 g 脂質 12 g 炭水化物 72 g 食塩相当量 1.2 g	クリスマス礼拝 
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	
ごはん みそしる キャベツ、大根、まいたけ だし、みそ じゃがいものカントリー煮 じゃがいも、豚もも、にんじん たまねぎ、バター、コンソメ 砂糖、ケチャップ、中濃ソース ブロッコリーのフレンチサラダ ブロッコリー、コーン缶、にんじん フレンチドレッシング オレンジ 1材料 - 376 kcal たんぱく質 11 g 脂質 7.4 g 炭水化物 65 g 食塩相当量 1.6 g	ごはん おでん ウインナー、大根、こんにゃく ちくわ、昆布 だし、しょうゆ、白だし 塩、みりん みそしる 豚かたロース、にんじん、はくさい だし、みそ もやしときゅうりの塩ご和え もやし、きゅうり 塩昆布、しょうゆ、レモン汁 1材料 - 399 kcal たんぱく質 13 g 脂質 10 g 炭水化物 73 g 食塩相当量 2.5 g	ごはん ハンバーグ 合挽肉、たまねぎ、パン粉 バター、牛乳、塩、ケチャップ チンゲン菜とコーンのソテー チンゲン菜、コーン缶 塩、バター ゼリー 1材料 - 417 kcal たんぱく質 15 g 脂質 13 g 炭水化物 58 g 食塩相当量 0.5 g	ごはん みそしる じゃがいも、たまねぎ、しいたけ だし、みそ すき焼き風煮 はくさい、しらたき、厚揚げ しめじ、まいたけ、牛肩ロース だし、砂糖、みりん、しょうゆ 小松菜と油揚げの煮びたし こまつな、油揚げ 砂糖、しょうゆ、白だし 1材料 - 446 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 54.3 g 食塩相当量 1.3 g	ミートスパゲッティ スパゲッティ、合挽肉 たまねぎ、にんじん トマトピューレー、ケチャップ、コンソメ 砂糖、塩、油、にんにく、しょうが 大根とツナのサラダ 大根、きゅうり コーン缶、ツナ缶 フレンチドレッシング りんご ミックスジュース 1材料 - 444 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 1.3 g	

*都合により献立を変更することがあります。
 *12月28日はにこにご弁当です。