

# 2020年 12月 桐生北こども園

※ 3歳未満児は10時のおやつがです。※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

※ 乳製品アレルギーのお子様・宗教により食べられないお子様には、麦茶、果汁100%ジュース・ゼリー、フルーツなどの代替食を用意致します。

※ 肉類の食べられないお子様には、魚中心の代替食を用意致します。

※ その他食物アレルギーがあるお子様は、遠慮なく申し出て下さい。

| 日             | 曜 | 10時               | 給食   | 3時のおやつ             | 3歳未満児                 |                        | 3歳以上児              |               | 延長保育の献立 | 7.5~8か月頃 |    | 6~7.5ヶ月 |    | ~5ヶ月頃   |
|---------------|---|-------------------|--|--------------------|-----------------------|------------------------|--------------------|---------------|---------|----------|----|---------|----|---------|
|               |   |                   |  |                    | エネルギー                 | 栄養価<br>蛋白質 脂肪          | エネルギー              | 栄養価<br>蛋白質 脂肪 |         | 給食       | 3時 | 給食      | 3時 | 3~4時間おき |
| 1             | 火 | 麦茶<br>りんご         | ご飯 豆腐のハンバーグ スパゲッティカレーリアン<br>かきたま風汁                 | 桜えびせんべい<br>麦茶      | 414(4.19)7.6<br>12.1  | 463(5.2)9.3<br>14.4    | 麦茶<br>アンパンマンパン     |               |         |          |    |         |    |         |
| 2             | 水 | 麦茶<br>クッキー        | ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 ささみのレモン風味<br>じゃことピーマンの当座煮            | ぼうしパン<br>麦茶        | 567(11.5)16.3<br>22.3 | 609(814.4)17.1<br>26.6 | フルーツ・おにぎり          |               |         |          |    |         |    |         |
| 3             | 木 | 野菜ジュース<br>ビスケット   | バターロール 豆乳クリームスープスパゲティ<br>ひじきとレタスとかいわれのサラダ パナナ      | ミルク羊寒天<br>麦茶       | 580(0.8)16.2<br>14.8  | 652(1.0)19.1<br>17.0   | 麦茶<br>付け合わせパンイチゴ   |               |         |          |    |         |    |         |
| 4             | 金 | 麦茶<br>オレンジ        | ご飯 卵のミートソースかけ ブロッコリーときのこのサラダ<br>白菜スープ              | ふのラスク 牛乳           | 437(10.7)13.1<br>16.8 | 504(13.3)16.2<br>20.1  | リンゴジュース・おにぎり       |               |         |          |    |         |    |         |
| 5             | 土 | ブドウジュース           | 鮭おにぎり 麦茶   | 揚げせん<br>牛乳         | 463(5.7)3.6<br>12.9   | 523(7.1)4.3<br>15.8    | えびせんべい<br>オレンジジュース |               |         |          |    |         |    |         |
| 6             | 日 | ハイハイ              | 食パン コーンスープ パナナ イチゴジャム                              | ビスケット 野菜ジュース       | 463(1.2)6.2<br>11.6   | 533(1.5)7.7<br>14.0    |                    |               |         |          |    |         |    |         |
| 7             | 月 | 麦茶<br>バナナ         | わかめご飯 鮭のかれムニエル オーロラソース和え<br>豆腐となめこのみそ汁             | みかんマフィン<br>麦茶      | 494(11.5)14.1<br>20.2 | 560(14.4)17.5<br>24.3  | 麦茶・おにぎり            |               |         |          |    |         |    |         |
| 8             | 火 | 麦茶<br>ビスケット       | ご飯 ホイコーロー 里芋のゆず味噌<br>はんぺんとチンゲン菜のすまし汁               | マシュマロサンド<br>牛乳     | 519(7.0)15.8<br>15.3  | 550(8.8)18.5<br>17.2   | 麦茶<br>アンパンマンパン     |               |         |          |    |         |    |         |
| 9             | 水 | オレンジジュース<br>クッキー  | ご飯 揚げワタンの五目あん ソーセージスープ<br>カブのサラダ                   | ヨーグルトいちごジャム        | 546(8.0)13.8<br>14.2  | 542(10.0)13.8<br>16.0  | フルーツ・おにぎり          |               |         |          |    |         |    |         |
| 10            | 木 | 麦茶<br>バナナ         | バターロール スパゲティポリタン 和風サラダ2<br>グレープフルーツ キャベツとしいたけのみそ汁  | おにぎり 麦茶            | 529(2.1)13.4<br>14.36 | 641(2.7)16.8<br>17.5   | 麦茶<br>付け合わせパンイチゴ   |               |         |          |    |         |    |         |
| 11            | 金 | 麦茶<br>りんご         | うどん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のおひたし                             | ミニクワッサン<br>牛乳      | 427(10.0)14.0<br>17.3 | 440(12.5)17.1<br>19.6  | リンゴジュース・おにぎり       |               |         |          |    |         |    |         |
| 12            | 土 | オレンジジュース          | バターロール パナナ リンゴジュース                                 | 青のりせんべい            | 403(0)6.2<br>8.2      | 440(0)7.6<br>9.7       | えびせんべい<br>オレンジジュース |               |         |          |    |         |    |         |
| 13            | 日 | ハイハイ              | 食パン コーンスープ パナナ イチゴジャム                              | ビスケット 野菜ジュース       | 463(1.2)6.2<br>11.6   | 533(1.5)7.7<br>14.0    |                    |               |         |          |    |         |    |         |
| 14            | 月 | 麦茶<br>バナナ         | ご飯 三色納豆 切り干し大根 鶏ちゃんこ汁                              | 焼きまんじゅう<br>麦茶      | 521(4.2)8.2<br>17.8   | 593(5.3)10.2<br>21.3   | 麦茶・おにぎり            |               |         |          |    |         |    |         |
| 15            | 火 | 麦茶<br>みかん缶        | ご飯 魚のバーベキューソース 白菜ともやしのごま酢和え<br>豆腐とニラのみそ汁           | バナナ オレンジ           | 355(8.1)4.7<br>14.7   | 385(10.2)5.8<br>17.5   | 麦茶<br>アンパンマンパン     |               |         |          |    |         |    |         |
| 16            | 水 | 麦茶<br>りんご         | ご飯 豚肉とキャベツの炒め物 卵焼き ワンタンスープ                         | プリン                | 473(10.0)14.5<br>14.8 | 537(12.6)17.9<br>17.7  | フルーツ・おにぎり          |               |         |          |    |         |    |         |
| 17            | 木 | オレンジジュース<br>クッキー  | バターロール ミートソーススパゲティ みかん<br>小松菜とリンゴの味噌マヨ キャベツペーコンスープ | いなり寿司 麦茶           | 650(3.8)22.6<br>18.2  | 708(4.8)25.0<br>21.7   | 麦茶<br>付け合わせパンイチゴ   |               |         |          |    |         |    |         |
| 18            | 金 | 麦茶<br>バナナアップル     | 中華丼 コロコロサラダ 田舎汁                                    | ピザトースト<br>麦茶       | 575(7.6)19.4<br>20.4  | 667(9.5)24.1<br>24.6   | リンゴジュース・おにぎり       |               |         |          |    |         |    |         |
| 19            | 土 | ブドウジュース           | 昆布おにぎり 麦茶  | 揚げせん<br>牛乳         | 459(3.0)3.2<br>11.4   | 519(3.8)3.8<br>13.9    | えびせんべい<br>オレンジジュース |               |         |          |    |         |    |         |
| 20            | 日 | ハイハイ              | 食パン コーンスープ パナナ イチゴジャム                              | ビスケット 野菜ジュース       | 463(1.2)6.2<br>11.6   | 533(1.5)7.7<br>14.0    |                    |               |         |          |    |         |    |         |
| 21            | 月 | オレンジジュース<br>ビスケット | わかめご飯 干草焼き2 キャベツと油揚げのみそ炒め<br>トマト えのきと豆腐のみそ汁        | コーン焼きそば<br>麦茶      | 492(5.9)11.7<br>17.0  | 476(7.4)13.3<br>19.0   | 麦茶・おにぎり            |               |         |          |    |         |    |         |
| 22            | 火 | 麦茶<br>りんご         | トマトピラフ 人参ともやしのおひたし<br>はんぺんと小松菜のみそ汁 大根と里芋のそぼろ煮      | ヨーグルト和え            | 412(6.7)9.3<br>12.4   | 461(8.4)11.5<br>14.8   | 麦茶<br>アンパンマンパン     |               |         |          |    |         |    |         |
| 23            | 水 | 麦茶<br>バナナ         | ご飯 米粉のポテトグラタン 人参とレタスのマリネサラダ<br>さつま汁                | 青のりせんべい<br>飲むヨーグルト | 547(6.3)7.4<br>13.2   | 627(8.0)9.1<br>15.5    | フルーツ・おにぎり          |               |         |          |    |         |    |         |
| 24            | 木 | 麦茶<br>キウイフルーツ     | サンドイッチ ブロッコリーとチーズのサラダ<br>クリームシチュー                  | チョコヨーグルト蒸しパン<br>麦茶 | 575(9.0)29.6<br>17.8  | 705(11.3)37.0<br>21.9  | 麦茶<br>付け合わせパンイチゴ   |               |         |          |    |         |    |         |
| 25            | 金 | 麦茶<br>オレンジ        | ご飯 きのかカレー トマトとしらすのごま和え 卵で卵<br>小松菜のスープ              | スノーボール<br>麦茶       | 522(9.8)19.8<br>18.8  | 510(12.2)24.6<br>22.7  | リンゴジュース・おにぎり       |               |         |          |    |         |    |         |
| 26            | 土 | ブドウジュース           | たらこおにぎり 麦茶   | 揚げせん<br>牛乳         | 467(6.4)3.8<br>13.6   | 529(8.0)4.6<br>16.7    | えびせんべい<br>オレンジジュース |               |         |          |    |         |    |         |
| 27            | 日 | ハイハイ              | 食パン コーンスープ パナナ イチゴジャム                              | ビスケット 野菜ジュース       | 463(1.2)6.2<br>11.6   | 533(1.5)7.7<br>14.0    |                    |               |         |          |    |         |    |         |
| 28            | 月 | ブドウジュース           | ご飯 いろ鶏 チャンプルー 玉ねぎとニラのみそ汁                           | クッキー 麦茶            | 552(5.5)12.7<br>14.9  | 600(6.8)15.6<br>17.7   |                    |               |         |          |    |         |    |         |
| 29            | 火 | ハイハイ              | 鮭おにぎり リンゴジュース                                      |                    | 417(2.6)1.3<br>9.7    | 475(3.3)1.6<br>11.6    |                    |               |         |          |    |         |    |         |
| 30            | 水 | クッキー              | おかかおにぎり オレンジ                                       |                    | 416(3.0)3.5<br>10.8   | 456(3.8)1.1<br>12.9    |                    |               |         |          |    |         |    |         |
| 31            | 木 |                   |  |                    |                       |                        |                    |               |         |          |    |         |    |         |
| 1人1回あたりの目標値   |   |                   |  | カロリー・脂質<br>タンパク質   | 550 ・ 16~19<br>18     | 628 ・ 15~22.4<br>23.0  |                    |               |         |          |    |         |    |         |
| 1人1回あたりの平均栄養値 |   |                   |  | カロリー・脂質<br>タンパク質   | 555 ・ 14.2<br>16.4    | 630 ・ 17.3<br>19.9     |                    |               |         |          |    |         |    |         |

3歳未満児は、以上児の80%の摂取量です。