

# 令和2年12月 食事予定献立表



栄養士：うえださやか

| 日  | 曜 | メニュー                      | からだを<br>しょうぶにする  | からだの<br>ちょうしをととのえる   | からだの<br>ねつやちからとなる   | ちょうみりょう                        | 10じの<br>おやつ    | 3じのおやつ   |                   |
|----|---|---------------------------|--|--|---|--------------------------------|----------------|--|-------------------|
| 1  | 火 | 八宝菜<br>はんぺんスープ            | エビ(15)うずらの卵(10)<br>はんぺん(10)  | にんじん(10)たまねぎ(20)チンゲンサイ(20)<br>たけのこ(15)干しいたけ(0.5)しょうが(1)<br>もやし(10)しめじ(8)<br>こねぎ(8)                               | ごま油<br>片栗粉  | 鶏がらスープ<br>醤油 みりん<br>中華だし<br>醤油 | おにぎり<br>せんべい   | グリーンコープのおやつ  |                   |
| 15 | 火 | ごはん                       |  |  | 五分つき米   |                                | お茶             | ミルク  |                   |
| 2  | 水 | おでん風煮物<br>白菜のみそ汁          | ちくわ(15)<br>がんも(13)<br>みそ(10)   | だいこん(30)<br>にんじん(8)<br>たまねぎ(15)えのき(8)<br>にら(2)はくさい(20)   | こんにゃく(15)<br>砂糖   | 醤油 みりん<br>鰹だし<br>いりこだし         | クラッカー          | アップルケーキ<br>ホットケーキミックス(22)<br>りんご(20) 砂糖<br>卵 マーガリン<br>お茶                                   |                   |
| 16 | 水 | ごはん                       |  |  | 五分つき米   |                                | お茶             | ミルク  |                   |
| 3  | 木 | 魚のフライ<br>野菜サラダ<br>コンソメスープ | 白身魚(40)卵(4)  | キャベツ(33)にんじん(7)<br>ピーマン(5)カリフラワー(8)<br>たまねぎ(23)エリンギ(8)<br>こまつな(4)  | 小麦粉 パン粉   | 酒 ケチャップ<br>ドレッシング              | サラダ<br>せんべい    | グリーンコープのおやつ  |                   |
| 17 | 木 | ごはん                       |  |  | 五分つき米   |                                | お茶             | ミルクココア   |                   |
| 4  | 金 | 麻婆春雨<br>ワンタン風スープ          | 合びき肉(38)   | たまねぎ(30)にんじん(10)<br>しょうが(1)にんにく(1)こねぎ(2)<br>もやし(17)みずな(3)<br>えのき(8)  | ごま油<br>春雨(5) 砂糖<br>ごま油<br>ワンタンの皮 ごま                             | 醤油 中華だし<br>みりん<br>鶏がらスープ<br>醤油 | ベジタブル<br>スティック | お好み焼き<br>お好み焼き粉(18)<br>キャベツ(7)しらす干し(4)<br>お好み焼きソース 油<br>お茶                                 |                   |
| 18 | 金 | ごはん                       |  |  | 五分つき米   |                                | お茶             | ミルク  |                   |
| 5  | 土 | 冬の彩りクリームシチュー<br>チーズサラダ    | さけ(28)<br>牛乳(20)<br>プロセスチーズ(3)<br>しらす干し(7)   | たまねぎ(25)にんじん(8)しめじ(7)<br>ブロッコリー(5)<br>きゅうり(18)赤ピーマン(8)<br>キャベツ(32)   | さつまいも(25)<br>油  | シチュールウ<br>ドレッシング               | さくっと<br>とうもろこし | グリーンコープのおやつ  |                   |
| 19 | 土 | ごはん                       |  |  | 五分つき米   |                                | お茶             | ミルク  |                   |
| 7  | 月 | 筑前煮<br>かぼちゃのみそ汁           | 鶏もも肉(25)<br>ゆで大豆(7)<br>油揚げ(4)<br>みそ(10)  | だいこん(40)にんじん(8)ごぼう(15)<br>れんこん(14)いんげん(2)<br>えのき(8)<br>とうみょう(2)  | 砂糖<br>ごま油<br>かぼちゃ(30)   | 醤油 みりん<br>鰹だし<br>いりこだし         | クッキー           | いも天<br>さつまいも(60)<br>てんぷら粉 油 塩  |                   |
| 21 | 月 | ごはん                       |  |  | 五分つき米   |                                | お茶             | お茶   |                   |
| 8  | 火 | 白身魚の甘酢がけ<br>オニオンスープ       | 白身魚(40)  | たまねぎ(30)しめじ(10)<br>にんじん(10)ねぎ(2)<br>たまねぎ(25)エリンギ(8)<br>パセリ(0.5)  | 片栗粉<br>油 砂糖<br>かぼちゃ(30)   | こしょう 酢<br>酒 醤油<br>コンソメ<br>醤油   | クラッカー          | グリーンコープのおやつ  |                   |
| 22 | 火 | ごはん                       |  |  | 五分つき米   |                                | お茶             | ミルクココア   |                   |
| 9  | 水 | もちつき会                     | <シーフードカレー><br>エビ(15)イカ(15)<br>たまねぎ(20)にんじん(8)<br>じゃがいも(25)五分つき米                      | <だいこんサラダ><br>だいこん(35)赤ピーマン(8)<br>とうみょう(2)しらす干し(7)<br>めんつゆ 鰹節   |   | <果物><br>みかん(50)                | おにぎり<br>せんべい   | 五平餅<br>もち米(20)五分つき米(20)<br>みそ 砂糖 みりん 醤油 ごま<br>お茶   |                   |
| 10 | 木 | 厚揚げのみぞれがけ<br>豚汁           | 厚揚げ(40)<br>豚小間肉(10)<br>油揚げ(4)みそ(10)  | だいこん(40)こねぎ(2)<br>はくさい(20)たまねぎ(23)にんじん(8)<br>こねぎ(3)ごぼう(5)しょうが(1)   |   | 鰹だし<br>醤油 みりん<br>鰹・昆布だし        | クラッカー          | グリーンコープのおやつ  |                   |
| 24 | 木 | ゆかりごはん                    |  |  | 五分つき米   | ゆかり粉                           | お茶             | ミルク  |                   |
| 11 | 金 | 鶏味噌丼<br>野菜スープ             | 鶏ミンチ(23)<br>みそ(5)  | ほうれんそう(30)もやし(25)<br>にんじん(8)しょうが(1)<br>キャベツ(20)しめじ(8)<br>わかめ(8)コーン(3)  | 五分つき米<br>砂糖 油   | 醤油 みりん<br>中華だし<br>醤油           | ビスケット          | カミカミビスケット<br>薄力粉(13) 黒ごま<br>卵(6) 砂糖 サラダ油   |                   |
| 23 | 水 | やさいのマヨネーズ和え               | カニカマ(10)   | はくさい(40)にんじん(8)こまつな(12)  | マヨネーズ 醤油  | こしょう                           | お茶             | お茶   |                   |
| 12 | 土 | きつねうどん<br>のり和え            | 油揚げ(4)<br>かまぼこ(8)<br>カニカマ(10)  | たまねぎ(25)にんじん(8)<br>わかめ(7)<br>だいこん(20)はくさい(30)のり佃煮(2)<br>ほうれんそう(24)のり(2)  | うどん(乾麺)(40)<br>砂糖   | 醤油 みりん<br>鰹・昆布だし<br>醤油         | クッキー           | 12/12グリーンコープのおやつ<br>ミルクココア<br>12/28フレンチトースト・お茶<br>食パン(35)                                  |                   |
| 28 | 月 | 果物                        |  | みかん(60)  |   |                                | お茶             | 牛乳(18)卵(6) 砂糖  |                   |
| 14 | 月 | 粗食の日                      | <雑穀ご飯><br>五分つき米<br>雑穀米   | <焼きししゃも><br>ししゃも(40)<br><手作りふりかけ><br>いりこ かつお節 昆布<br>醤油 砂糖 みりん  | <豆腐のみそ汁><br>豆腐(20)もやし(18)<br>えのき(8)とうみょう(2)<br>いりこだし みそ(10)     | <果物><br>桜島こみかん(40)             | 星せんべい          | フレンチトースト<br>食パン(35)<br>牛乳(18)卵(6) 砂糖<br>お茶   |                   |
| 26 | 土 | パンの日                      | <セレクトパン><br>カレーウインナーパン(30)<br>タママヨパン(30)<br>ミルクパン(30)メロンパン(30)<br>あんパン(30)ツナマヨパン(30) | <ポトフ><br>じゃがいも(20)キャベツ(10)にんじん(8)<br>ウインナー(10)ブロッコリー(10)<br>コンソメ 醤油  | <牛乳><br>牛乳(180)<br><サラダ><br>はくさい(32)みずな(5)しらす干し(5)<br>ドレッシング    | <果物><br>りんご(50)                | 小魚<br>せんべい     | グリーンコープのおやつ  |                   |
| 25 | 金 | お楽しみ会メニュー                 | <から揚げ><br>鶏もも肉(40)<br>にんにく(1)<br>小麦粉 片栗粉<br>醤油 油                                     | <たまごスープ><br>たまねぎ(23)卵(8)にんじん(8)<br>ほうれんそう(3) コンソメ 醤油<br><ピラフ><br>五分つき米 マーガリン コンソメ<br>ツナ(8)にんじん(7)パセリ(1)コーン(2) 醤油 | <クリスマスサラダ><br>キャベツ(30)ピーマン(5)赤パプリカ(3)<br>黄パプリカ(3) マヨネーズ 醤油 こしょう |                                | ビスケット          | クリスマスケーキ<br>ホットケーキミックス(30)<br>卵(7)牛乳(10)生クリーム(8)<br>アラザン フルーツミックスゼリー<br>マーガリン 砂糖 粉砂糖<br>お茶 |                   |
| 29 | 火 | 年末保育                      | 年末保育のため、全クラス希望されている方は愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。                                    |  |   |                                |                | クッキー<br>お茶   | グリーンコープのおやつ<br>お茶 |

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さん等も乳児と同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子様を対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある( )は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、給食室ホワイトボードにてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



## ☆12月の旬の食材☆

- <野菜>かぶ、カリフラワー、みずな、ブロッコリー、しゅんぎく、ふかねぎ、ごぼう  
ほうれんそう、はくさい、だいこん、さといも、さつまいも、やまいも、れんこん
- <果物>みかん、りんご
- <魚介>かき、はまち、さわら、さば、たら、ぶり

