

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

