

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	軽食 (夕食)	
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	ピラフ	
15	火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	卵スープ	
2	水	もちつき会	<焼きもち> もち米 醤油 砂糖 味付け海苔	<だいこんサラダ> だいこん(35)赤パプリカ(8) とうみょう(2)しらす干し(7) めんつゆ 鰹節	<あおさ汁> あおのり(8)たまねぎ(23) ふかねぎ(3)しめじ(8) 鰹・昆布だし 醤油	<果物> みかん(50)	クッキー お茶	ぜんざい もち(30) ゆで小豆(50) 砂糖 お茶	五目炒飯 みそ汁	
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	パンケーキ	
17	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	オニオン スープ	
4	金	おでん風煮物 白菜のみそ汁	ちくわ(15) がんも(15) みそ(10)	だいこん(30) にんじん(10) たまねぎ(18)えのき(8) にら(2)はくさい(25)	こんにやく(15) 砂糖	醤油 みりん 鰹だし いりこだし	クラッカー	大学芋 さつまいも(50) 醤油 みりん 黒ごま お茶	うどん	
16	水	ごはん			五分つき米		お茶	お茶		
5	土	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)赤パプリカ(8) キャベツ(32)	じゃがいも(25) 油	シチュールウ ドレッシング	さくっと とうもろこし	12/5グリーンコープのおやつ ミルク 12/26アップルケーキ・お茶 ホットケーキミックス(22) りんご(20)牛乳 卵 砂糖 マーガリン		
26	土	ごはん			五分つき米		お茶			
7	月	麻婆春雨 ワンタン風スープ	合びき肉(38) みそ(2)赤みそ(2)	たまねぎ(30)にんじん(10) しょうが(1)こねぎ(2) もやし(17)みずな(3) えのき(8)	ごま油 片栗粉 春雨(5)砂糖 ごま油 ワンタンの皮 ごま	醤油 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	おにぎり	
18	金	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	みそ汁	
8	火	白身魚の甘酢がけ かぼちゃスープ	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(23)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	ピラフ	
22	火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	オニオン スープ	
9	水	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) 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 お茶	パンケーキ	
21	月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	卵スープ	
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 いりこだし 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ	おにぎり	
25	金	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	みそ汁	
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	フレンチトースト 食パン(35) 牛乳(18)卵(6) 砂糖 お茶	ピラフ	
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	オニオン スープ	
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(15)はくさい(25) ほうれんそう(4)のり(2)	うどん(乾麺)(40) 砂糖	みりん 醤油 醤油	クッキー	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん	
28	月	果物		みかん(60)			お茶	ミルクココア	みそ汁	
14	月	粗食の日	<雑穀ご飯> 五分つき米 雑穀米	<ししゃも> ししゃも <手作りふりかけ> いりこ 野菜昆布 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)		星せんべい お茶 お茶	かごしまの味♪ねったぼ さつまいも(40)もち(20) 砂糖 きな粉 塩 お茶	パンケーキ 卵スープ	
19	土	パンの日	<セレクトパン> カレーウイナーパン(30) タマヨパン(30) ミルクパン(30)メロンパン(30) あんパン(30)ツナヨパン(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		
24	木	クリスマス会メニュー	<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) 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) みかん缶 さくらんぼ缶 マーガリン 砂糖 お茶	かしわ ごはん みそ汁	
29	火	年末保育	年末保育のため、全クラス愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。					クッキー	グリーンコープのおやつ	
30	水						お茶	お茶		
31	木						お茶	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

