

2020年12月  ☆  ☆  ☆  ☆  ☆  ☆  ☆  ☆ 献 立 表  ☆  ☆  ☆  ☆  ☆  ☆  ☆  ☆ おそき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	※せきはん とりにくのしおからあげ こまつなとこんにゃくのあえもの だいこんとわかめのみそしる りんご	ぎゅうにゅう バナナトースト	もち米、食パン、油、片栗粉、小麦粉、ごま(乾)、グラニュー糖、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、淡色みそ、パター、卵、ささげ(乾)	りんご、こまつな、だいこん、バナナ、糸こんにゃく、にんじん、生わかめ	
2	水	さわらのかばやきどん さんしょくやさいのナムル ふゆやさいのスープ	かき	ぎゅうにゅう メープルパン	米、ロールパン、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、さわら	渋抜きかき、ほうれんそう、はくさい、かぶ、もやし、かぶ、葉、にんじん、しいたけ、刻みのり
3	木	なつとうごはん おこのみやきふうたまごやき きりぼしだいこんのゴマずあえ かぼちゃとごぼうのみそしる ヨーグルト		やさいジュース おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ(スプレッド)、すりごま	ヨーグルト(加糖)、卵、納豆、調製豆乳、絹ごし豆腐、淡色みそ、しらす干し、かつお節、挽きわり納豆	野菜ジュース、かぼちゃ、キャベツ、もやし、ごぼう、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、切りにんじん、刻みこんぶ、あおのり
4	金	ごはん ぶりのみそてりやき きんぴられんこん とうふとみつばのすましる みかん		ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、ほうれんそう、にんじん、みつば、しょうが、みかん
5	土	おやこどん ブロッコリーのちゅうかあえ あつあげとじやがいものみそしる バナナ		ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、卵、生揚げ、鶏こま肉、淡色みそ、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、りんごジャム、にんじん、コーン缶、刻みのり
6	日						
7	月	まめいりキーマカレー ひじきとしらすのごまあえ かぶとえのきのみそしる キウイフルーツ		ぎゅうにゅう クリームパン	米、すりごま(白)、油、天然酵母パン	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、しらす干し、かにかまぼこ、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、かぶ、葉、かぶ、れんこん、えのきだけ、ひじき
8	火	わかめごはん たらフライ ごぼうとコーンのサラダ もずくとやさいのスープ	ゼリー	ジョア ペペロンチーノ	米、スペゲッティ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、オリーブ油、片栗粉、ごま、ごま油	たら、ベーコン、卵、鶏がらスープ	切りごぼう、コーン缶、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、おきなわもすく(塩蔵ぬき)、にんにく
9	水	ごはん ぶたにくとたまねぎのしょうがやき きりぼしだいこんのつけ ほうれんそうとたまごのみそしる バナナ		ぎゅうにゅう パリパリスティックチーズ	米、ぎょうざの皮、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、チーズ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、しょうが
10	木	バセリピラフ さけのごまソテー だいこんサラダ コーンクリームシチュー	みかん	やさいジュース ホワイトブレーンクッキー	白パン(麦蔵)、じゃがいも、もち米、フレンチドレッシング(分離型)、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、三温糖、油、すりごま、ごま	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ベーコン、白みそ	ブロッコリー、トマト、たまねぎ、にんじん
11	金	しろパン とりのマスタードソース フレンチサラダ コンソメスープ	ヨーグルト	むぎちや ごへいもち	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま、油、ごま油、粉糖	牛乳、さけ、無塩バター、パター、卵、かつお節	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、いんげん、パセリ、生わかめ
12	土	チャーハン チンゲンサイのおかかあえ かぼちゃのみそしる	バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、焼き豚、淡色みそ、かにかまぼこ、無塩バター、きな粉、かつお節	バナナ、チンゲンサイ、かぼちゃ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ピーマン
13	日						
14	月	チャンポンうどん さといものにもの ミニフィッシュ	みかん	むぎちや きつねにぎり	ゆでうどん、さといも、米、砂糖、片栗粉、ごま油	油揚げ、豚こま肉、うすら卵水煮、かまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、しらす干し	みかん、緑豆もやし、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(水煮)
15	火	ざっこくまいごはん とりにくのしおからあげ こまつなとこんにゃくのあえもの だいこんとわかめのみそしる	りんご	ぎゅうにゅう バナナトースト	米、食パン、油、片栗粉、小麦粉、ごま(乾)、グラニュー糖、ごま、砂糖、強化米、きび(精白粒)、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、淡色みそ、パター、卵	りんご、こまつな、だいこん、バナナ、糸こんにゃく、にんじん、生わかめ
16	水	さわらのかばやきどん さんしょくやさいのナムル ふゆやさいのスープ	かき	ぎゅうにゅう メープルパン	米、ロールパン、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、さわら	渋抜きかき、ほうれんそう、はくさい、かぶ、もやし、かぶ、葉、にんじん、しいたけ、刻みのり

表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	なつとうごはん おこのみやきふうたまごやき きりぼしだいこんのゴマずあえ かぼちゃとごぼうのみそしる ヨーグルト	やさしいジュース おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ(スプレッド)、すりごま	ヨーグルト(加糖)、卵、納豆、調製豆乳、絹ごし豆腐、淡色みそ、しらす干し、かつお節、挽きわり納豆	野菜シチュー、かぼちゃ、キャベツ、もやし、ごぼう、さゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、切りにんじん、刻みこんぶ、あおのり	
18	金	ごはん ぶりのみぞりやき きんぴられんこん とうふとみつばのすまじる みかん	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、ほうれんそう、にんじん、みづば、しょうが、みかん	
19	土	おやこどん ブロッコリーのちゅうかあえ あつあげとじゅがいものみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、卵、生揚げ、鶏こま肉、淡色みそ、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、りんごジャム、にんじん、コーン缶、刻みのり	
20	日						
21	月	まめいりキーマカレー ひじきとしらすのごまあえ かぶとえのきのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう クリームパン	米、すりごま(白)、油、天然酵母パン	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、しらす干し、かにがまばこ、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、かぶ・葉、かぶ、れんこん、えのきたけ、ひじき	
22	火	わかめごはん たらフライ ごぼうとコーンのサラダ もしくとやさいのスープ ゼリー	ジョア ペペロンチーノ	米、スペゲッティ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、オリーブ油、片栗粉、ごま、ごま油	たら、ベーコン、卵、鶏がらスープ	切りごぼう、コーン缶、はくさい、チングンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、おきなわもずく(塩蔵ぬき)、にんにく	
23	水	ごはん ぶたにくとたまねぎのしょうがやき きりぼしだいこんのにつけ ほうれんそうとたまごのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう パリパリスティックチーズ	米、ぎょうざの皮、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、チーズ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、しめし、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	
24	木	バセリビラフ さけのごまソテー だいこんサラダ コーンクリームシチュー みかん	やさしいジュース ホワイトブレーンクッキー	白パン(麦蔵)、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	いちご、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、にんじん	
25	金	しろパン とりのマスタードソース フレンチサラダ ほしのポテト コンソメスープ いちご	ぎゅうにゅう ※クリスマスケーキ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま、油、ごま油、粉糖	牛乳、さけ、無塩バター、バター、卵、かつお節	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、いんげん、バゼリ、生わかめ	
26	土	チャーハン チングンサイのおかかあえ かぼちゃのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、焼き豚、淡色みそ、かにがまばこ、無塩バター、きな粉、かつお節	バナナ、チングンサイ、かぼちゃ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ピーマン	
27	日						
28	月	※としこしうどん さといものにもの ミニフィッシュ みかん	むぎちや きつねにぎり	ゆでうどん、さといも、米、砂糖、片栗粉	油揚げ、鶏こま肉、うずら卵水煮、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚)、しらす干し	みかん、緑豆もやし、はくさい、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、にんじん	
29	火						
30	水						
31	木						

寒い時期です。今が旬の野菜は体を内側から温めてくれるものが多くあります。
朝食のみそ汁やスープなどの温かいものを食べ、元気に過ごしましょう。

今年も一年ありがとうございました。
良いお年をお迎えください。

