

令和2年 12月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通							
日	曜	はし スポン	牛乳のおやつ 主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名		
1	火			ポークチャップ	豚肉 マカロニ 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ グリンピース ケチャップ ソース コンソメ 油	☆ちりめんの甘酢	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 酢 醤油 ごま	バナナ	☆ココアラスク 牛乳	食パン バター ココア 砂糖 スキムミルク	
2	水			肉団子のみぞれ汁	豚ミンチ 塩こしょう 生姜 片栗粉 玉葱 人参 白菜 生椎茸 大根 油揚げ 葱 醤油 みりん 鶏ガラスープの素	マカロニサラダ	マカロニ ハム 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク	みかん	おふスナック 牛乳	麩 ごま油 塩 青のり	
3	木			☆鱈とコーンのフリッター	たら コーン缶 グリンピース 人参 玉葱 卵 小麦粉 スキムミルク 塩こしょう 油	ひじきと人参の白和え	ひじき 人参 豆腐 小松菜 砂糖 味噌 ごま	ミントマ	昆布おにぎり 麦茶	米 塩昆布 かつお節 醤油 ごま	
4	金			高野豆腐の チーズスクランブル	卵 高野豆腐 豚肉 小松菜 玉葱 人参 生椎茸 油 チーズ 鶏ガラスープの素 砂糖 醤油 スキムミルク	青菜の納豆和え	小松菜 人参 もやし 納豆 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	ざぼんビスケット 牛乳	小麦粉 ざぼん漬 ベーキングパウダー 砂糖 卵 バター スキムミルク	
5	土			親子うどん	鶏肉 卵 玉葱 人参 干し椎茸 油揚げ かまぼこ 葱 うどん麺 砂糖 醤油 煮干し	野菜のゆかり和え	胡瓜 人参 コーン缶 ちりめん ゆかり 砂糖 醤油	キウイ	菓子 牛乳	菓子	
7	月			麻婆大根	豚ミンチ 豆腐 大根 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン ニンニク 生姜 葱 ごま油 砂糖 醤油 味噌 スキムミルク 片栗粉	春雨の酢の物	春雨 ハム 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	ミントマ	フルーツ 牛乳	みかん	
8	火			スパニッシュ オムレツ	ベーコン 卵 ほうれん草 チーズ 玉葱 人参 じゃが芋 スキムミルク 塩こしょう ケチャップ	ツナと大根のサラダ	ツナ缶 大根 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク かつお節	バナナ	パイロール カルピス	パイシート ウインナー 粉チーズ	
9	水			けんちん汁	鶏肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 油揚げ 里芋 こんにゃく 葱 薄口醤油 みりん 煮干し	☆りんご サクサクサラダ	白菜 りんご コーン缶 胡瓜 砂糖 醤油 油 塩こしょう	キウイ	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩	
10	木			鱈の味噌マヨ焼き	鱈 塩こしょう 味噌 酒 マヨネーズ スキムミルク	ひじき煮	ひじき 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	リンゴ	☆ごまラスク 牛乳	食パン バター 練りゴマ 砂糖	
11	金			ふわふわ丼	卵 豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 ごぼう しめじ 麩 葱 スキムミルク 油 砂糖 醤油 煮干し	温野菜 ドレッシング和え	ブロッコリー じゃが芋 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ニンニク 油	みかん	五目おにぎり 麦茶	米 豚ミンチ ごぼう 人参 干し椎茸 いんげん 油 醤油 みりん	
12	土			ミートスパゲティ	合挽ミンチ 玉葱 人参 ピーマン エリンギ スパゲティ麺 ホールトマト缶 ケチャップ バター 粉チーズ	コンソメスープ	ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 パセリ コンソメ 醤油	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
14	月			☆鶏肉の ごまバター焼き	鶏肉 バター 醤油 みりん 酒 塩 ごま	コロコロサラダ	じゃが芋 ウインナー 胡瓜 コーン缶 チーズ 人参 トマト レモン汁 マヨネーズ スキムミルク	ミントマ	フルーツヨーグルト 麦茶	ヨーグルト ざぼん漬 バナナ みかん缶	
15	火			八宝菜	豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 白菜 生椎茸 しめじ ピーマン 赤パプリカ 塩 薄口醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 ごま かつお節	キウイ	きなこサンド 牛乳	食パン きな粉 砂糖 バター スキムミルク	
16	水			切干大根入り 卵焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 切干大根 葱 スキムミルク 砂糖 醤油 油	☆根菜のきんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく いんげん ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	バナナ	ざぼん入りブラウニー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク ココア 卵 砂糖 ざぼん漬 バター	
17	木			☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 れんこん ごぼう こんにゃく 干し椎茸 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	ピーマンのツナ和え	ピーマン 黄パプリカ 人参 ツナ缶 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	田舎おにぎり 麦茶	米 油揚げ 大根葉 油 砂糖 醤油 みりん ごま	
18	金			豚肉と野菜の たれ炒め	豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ もやし 赤パプリカ 黄パプリカ エリンギ 焼肉のたれ	とろとろ根菜汁	大根 人参 れんこん ごぼう 葱 醤油 みりん 煮干し 片栗粉	キウイ	☆いりこ大豆 牛乳	大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油	
19	土			ちゃんぽん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし かまぼこ 葱 中華麺 醤油 みりん 鶏ガラスープの素 煮干し	さつま芋の ごまチーズ和え	さつま芋 人参 クリームチーズ 醤油 バター 練りゴマ ごま	みかん	菓子 牛乳	菓子	
21	月			鮭のりんごソースかけ	さけ 塩こしょう 小麦粉 バター 油 りんご 玉葱 砂糖 醤油 酢 酒	五色ナムル	小松菜 キャベツ もやし 人参 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	ミントマ	スイートパンプキン 牛乳	南瓜 砂糖 生クリーム スキムミルク	
22	火			☆クリスマス昼食会☆(ぶどう・めろん組はごはんを持参して下さい)							
23	水			冬野菜シチュー	鶏肉 玉葱 人参 大根 白菜 しめじ ほうれん草 じゃが芋 クリームコーン缶 バター スキムミルク シチュールー	☆切干大根のサラダ	切干大根 胡瓜 人参 キャベツ ツナ缶 マヨネーズ スキムミルク かつお節	リンゴ	黒ごまマフィン 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク バター 砂糖 卵 豆腐 黒ごま	
24	木			お好み焼き風卵焼き	卵 ベーコン 玉葱 人参 キャベツ ピーマン スキムミルク 油 ソース かつお節 青のり	レバーの ケチャップ煮	鶏レバー 生姜 人参 玉葱 ピーマン 油 ケチャップ 砂糖 コンソメ	みかん	ピラフ 麦茶	米 鮭フレーク 玉葱 人参 卵 葱 バター 塩こしょう 醤油	
25	金			☆筑前煮	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 里芋 こんにゃく 厚揚げ 生椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	小松菜のソテー	小松菜 もやし 玉葱 人参 ベーコン 油 砂糖 醤油	バナナ	ポパイ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク ほうれん草 チーズ 牛乳	
26	土			五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 干し椎茸 ビーフン ごま油 ソース 醤油 塩こしょう	かき玉汁	卵 玉葱 人参 小松菜 しめじ 醤油 鶏ガラスープの素 煮干し	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
28	月			大豆入り ミネストローネ	豚肉 大豆 玉葱 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー じゃが芋 ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ	☆ちくわのごま酢	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	キウイ	フルーツ 牛乳	バナナ	

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります