

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			<b>ポークチャップ</b>	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	<b>☆ちりめんの甘酢</b>	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 酢 醤油 ごま	バナナ	<b>☆ココアラスク 牛乳</b>	食パン バター ココア 砂糖 スキムミルク	
2	水			<b>肉団子のみぞれ汁</b>	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	<b>マカロニサラダ</b>	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	<b>おふスナック 牛乳</b>	麩 ごま油 塩 青のり	
3	木			<b>☆鱈とコーンのフリッター</b>	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	<b>ひじきと人参の白和え</b>	ひじき 人参 豆腐 小松菜 砂糖 味噌 ごま	ミントマ	<b>昆布おにぎり 麦茶</b>	米 塩昆布 かつお節 醤油 ごま	
4	金			<b>高野豆腐の チーズスクランブル</b>	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	<b>青菜の納豆和え</b>	小松菜 人参 もやし 納豆 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	<b>ざぼんビスケット 牛乳</b>	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			<b>親子うどん</b>	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	<b>野菜のゆかり和え</b>	胡瓜 人参 コーン缶 ちりめん ゆかり 砂糖 醤油	キウイ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子	
7	月			<b>麻婆大根</b>	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	<b>春雨の酢の物</b>	春雨 ハム 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	ミントマ	<b>フルーツ 牛乳</b>	みかん	
8	火			<b>スパニッシュ オムレツ</b>	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	<b>ツナと大根のサラダ</b>	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	<b>パイロール カルピス</b>	パイシート ウインナー 粉チーズ	
9	水			<b>けんちん汁</b>	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	<b>☆りんご サクサクサラダ</b>	白菜 りんご コーン缶 胡瓜 砂糖 醤油 油 塩こしょう	キウイ	<b>マカロニあべかわ 牛乳</b>	マカロニ きな粉 砂糖 塩	
10	木			<b>鱈の味噌マヨ焼き</b>	鱈 塩こしょう 味噌 酒 マヨネーズ スキムミルク	<b>ひじき煮</b>	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	<b>☆ごまラスク 牛乳</b>	食パン バター 練りゴマ 砂糖	
11	金			<b>ふわふわ丼</b>	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	<b>温野菜 ドレッシング和え</b>	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	<b>五目おにぎり 麦茶</b>	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			<b>ミートスパゲティ</b>	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	<b>コンソメスープ</b>	ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 パセリ コンソメ 醤油	チーズ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子	
14	月			<b>☆鶏肉の ごまバター焼き</b>	鶏肉 バター 醤油 みりん 酒 塩 ごま	<b>コロコロサラダ</b>	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	<b>フルーツヨーグルト 麦茶</b>	ヨーグルト ざぼん漬 バナナ みかん缶	
15	火			<b>八宝菜</b>	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	<b>めかぶ納豆</b>	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 ごま かつお節	キウイ	<b>きなこサンド 牛乳</b>	食パン きな粉 砂糖 バター スキムミルク	
16	水			<b>切干大根入り 卵焼き</b>	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	<b>☆根菜のきんぴら</b>	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	<b>ざぼん入りブラウニー 牛乳</b>	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			<b>☆大豆の五目煮</b>	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	<b>ピーマンのツナ和え</b>	ピーマン 黄パプリカ 人参 ツナ缶 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	<b>田舎おにぎり 麦茶</b>	米 油揚げ 大根葉 油 砂糖 醤油 みりん ごま	
18	金			<b>豚肉と野菜の たれ炒め</b>	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	<b>とろとろ根菜汁</b>	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	<b>☆いりこ大豆 牛乳</b>	大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油	
19	土			<b>ちゃんぽん</b>	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	<b>さつま芋の ごまチーズ和え</b>	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	<b>菓子 牛乳</b>	菓子	
21	月			<b>鮭のりんごソースかけ</b>	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	<b>五色ナムル</b>	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	<b>スイートパンプキン 牛乳</b>	南瓜 砂糖 生クリーム スキムミルク	
22	火			<b>☆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)</b>							
23	水			<b>冬野菜シチュー</b>	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	<b>☆切干大根のサラダ</b>	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	<b>黒ごまマフィン 牛乳</b>	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			<b>お好み焼き風卵焼き</b>	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	<b>レバーの ケチャップ煮</b>	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	<b>ピラフ 麦茶</b>	米 鮭フレーク 玉葱 人参 卵 葱 バター 塩こしょう 醤油	
25	金			<b>☆筑前煮</b>	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	<b>小松菜のソテー</b>	小松菜 もやし 玉葱 人参 ベーコン 油 砂糖 醤油	バナナ	<b>ポパイ蒸しパン 牛乳</b>	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			<b>五目ビーフン</b>	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	<b>かき玉汁</b>	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	<b>菓子 牛乳</b>	菓子	
28	月			<b>大豆入り ミネストローネ</b>	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	<b>☆ちくわのごま酢</b>	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	キウイ	<b>フルーツ 牛乳</b>	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