

令和2年 12月予定献立表

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	アレルギー	備考
1	火	ドフィノワ	ごはん	卵抜き	ドフィノワとはポテトグラタンのことです。フランスの田舎では家庭料理の定番として親しまれています。
		花野菜の和え物			
おやつ	♪	ビーフンと卵のスープ			
		果物（バナナ）			
2	水	♪マカロニきな粉 牛乳			
		麻婆豆腐丼	ごはん		麻婆豆腐は代表的な四川料理のひとつです。
おやつ	♪	さつま芋と大根の酢の物			
		キャベツと春雨の中華スープ			
3	木	果物（バナナ）			
		煮込みおでん	ごはん		BookdeLunch「おでんもおんせん」
おやつ	♪	キャベツとおくらの和え物			
		南瓜と鶏肉の味噌汁			
4	金	果物（オレンジ）			
		魚の唐揚げケチャップあん	ごはん		苦手な魚料理も、子どもが好きなケチャップあんて、食べやすくなります。
おやつ	♪	大豆の磯煮			
		飛鳥汁			
5	土	果物（りんご）			
		魚の唐揚げケチャップあん	ごはん		
おやつ	♪	ヨーグルト			
		ベストサンド			
7	月	オムレツ			
		野菜炒め	セルフおにぎり		さつま芋の中でも、ダントツの甘みが特徴的な「安納芋」の焼きいもは、子どもたちにも大人気です♪
おやつ	♪	果物（バナナ）			
		プリン			
8	火	魚の唐揚げケチャップあん	ごはん		世界の料理「オーストラリア」
		マッシュポテト			
おやつ	♪	コンソメスープ			
		果物（バナナ）			
9	水	♪ハニージョイ 麦茶			
		青椒肉絲	ごはん		青椒肉絲は、ピーマンと豚肉の細切り炒めで、人気がある中華料理のひとつです。
おやつ	♪	餃子フライ			
		中華スープ			
10	木	果物（バナナ）			
		肉味噌納豆	ごはん		アジは味が良いから「アジ」という名前がついたと言われていいます。
おやつ	♪	じゃが芋の味噌汁			
		♪きんぴらトースト 牛乳			
11	金	♪ビスケットケーキ 麦茶		ビスケットの成分確認（NGの場合 お菓子）	
		ハサの竜田揚げ	ごはん		アジは味が良いから「アジ」という名前がついたと言われていいます。
おやつ	♪	豚肉の生姜焼き			
		マカロニサラダ			
12	土	五目味噌汁			豚肉の生姜焼きの元祖と言われているのは、銀座の和風創作料理店『銭形』です。
		果物（バナナ）	ごはん		
おやつ	♪	プリン			
		ヨーグルト			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

☺ フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

日	曜日	献立名	主食	赤の食品		備考
				肉・血・骨になる		
14	月	鶏レバーの甘辛煮 昆布和え かぶと油揚げの味噌汁 果物(りんご)	ごはん			レバーには、貧血の予防・改善に欠かせない鉄や、風邪予防に役立つといわれるビタミンAが豊富に含まれています。
	おやつ	♪ツナマヨパンケーキ 牛乳		お菓子		
15	火	豆腐ステーキ れんこんと人参のカレーきんぴら わかめと春雨のスープ 果物(バナナ)	ごはん			豆腐は、蛋白質や脂質など体の基礎的な栄養素のみでなく、体の調節等して健康を維持増進させる「機能性食品」です。
	おやつ	♪いももち 麦茶				
16	水	タンドリーチキン 八幡芋のサラダ 油揚げとキャベツの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん			八幡芋の歴史は長く、山梨県甲斐市で江戸時代から栽培されてきた里芋の品種です。
	おやつ	ホットケーキ 牛乳		アレルギー対応カップケーキ		
17	木	オムレツのとトマトソースかけ 肉じゃが 豆腐となめこの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	煮魚		水溶性食物繊維のムチンや不溶性食物繊維のβ-グルカンなど、なめこには豊富に食物繊維が含まれています。
	おやつ	♪フルーツヨーグルト				
18	金	さくらご飯 かつおフライ 青梗菜と豚肉のごま和え 国清汁 果物(菊花みかん)	ごはん			今月の郷土料理「静岡県」
	おやつ	ゼリー				
21	月	鮭の幽庵焼き 南瓜の煮つけ 運盛り味噌汁 果物(菊花みかん)	ごはん			冬至メニュー 
	おやつ	♪あけぼの蒸しパン 牛乳		アレルギー対応カップケーキ		
22	火	ひじき入りミートローフ グリーンサラダ ポトフ 果物(オレンジ)	ごはん			日本では古くから「ひじきを食べると長生きする」と言われています。
	おやつ	♪スイートポテト 麦茶				
23	水	お赤飯 鶏マヨ ビタミンサラダ まいだけのぼかぼか味噌汁 果物(りんご)	ごはん			お誕生日会 
	おやつ	♪お誕生日カップケーキ 牛乳				
24	木	生揚げの中華五目旨煮 春巻き もずくスープ 果物(バナナ)	ごはん			生揚げと厚揚げは同じものです。生揚げとは主に関東での呼び名であり、厚揚げとは関西での呼び名になります。
	おやつ	♪甘納豆のきな粉おにぎり 麦茶				
25	金	Xmasライスプレート 人参の甘煮ブロッコリー和え コーンクリームスープ Xmasケーキ	ごはん			Xmasメニュー 
	おやつ	♪サンタさんの三色ゼリー				
26	土	ぶりフライ しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん			
	おやつ	ヨーグルト				
28	月	チキンカレーライス 福神漬 パリパリサラダ ミックスゼリー入りフルーツポンチ	ごはん			2020年締めくくりです。1年間、ご理解とご協力をいただきありがとうございました。
	おやつ	ヨーグルト				

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

☺ フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

