

# 令和2年 12月予定献立表

松島さくら保育園

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	火	ドフィノワ	ごはん	牛乳 生クリーム	にんにく	じゃが芋 バター	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		卵 バacon 糸かまぼこ	ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン	ドレッシング	
おやつ	♪	ビーフンと卵のスープ	♪	きな粉	玉葱 人参 青梗菜	じゃが芋 片栗粉	
		果物(バナナ)		バナナ			
2	水	♪マカロニきな粉 牛乳	ごはん	豆腐 豚肉		マカロニ 砂糖	麻婆豆腐は代表的な四川料理のひとつです。
		麻婆豆腐丼		大豆 豚肉	大根 胡瓜 りんご	ごま油 砂糖 片栗粉	
おやつ	♪	さつま芋と大根の酢の物	♪	飲:牛乳	キャベツ 人参 ねぎ	さつま芋 油 砂糖	
		キャベツと春雨の中華スープ		バナナ		春雨	
3	木	♪麩のラスク 牛乳	ごはん	飲:牛乳 豆腐	大根 人参 こんにゃく	じゃが芋 ちくわぶ 砂糖	BookdelLunch「おでんもおんせん」
		煮込みおでん		さつま揚げ がんも 鯉節	キャベツ あくら コーン ブロッコリー 赤ピーマン	油 砂糖	
おやつ	♪	キャベツとおくらの和え物	♪	鶏肉 味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ 生姜		
		南瓜と鶏肉の味噌汁		オレンジ			
4	金	♪キャロット 豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん	飲:牛乳 豆腐	人参 バナナ	砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー コーンスターチ 油	苦手な魚料理も、子どもが好きなケチャップあんで、食べやすくなります。
		魚の唐揚げケチャップあん		ハサ	ねぎ	片栗粉 油	
おやつ	♪	大豆の磯煮	♪	大豆 ひじき さつま揚げ	人参 グリンピース	ごま油 砂糖	
		飛鳥汁		鶏肉 牛乳 味噌 鯉節	玉葱 人参	じゃが芋	
5	土	果物(りんご)	ごはん	ヨーグルト	りんご		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
おやつ	♪	ベストサンド	♪	ベストサンド(ハム・チーズサンド)		油	
		オムレツ		オムレツ			
7	月	野菜炒め	ごはん	キャベツ 人参 もやし		油	
		果物(バナナ)		バナナ			
おやつ	♪	プリン	セルフおにぎり			プリン	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♪
		鮭のバターしょう油焼き		鮭		バター	
おやつ	♪	切り干し大根のごま和え	♪	切り干し大根 赤ピーマン もやし キャベツ コーン		ごま 砂糖	
		豚汁		豚肉 豆腐 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	ごま油 里芋 じゃが芋	
8	火	果物(菊花みかん)	ごはん	みかん			世界の料理「オーストラリア」
		♪安納焼き芋 牛乳		飲:牛乳		安納芋	
おやつ	♪	チキンパルミジャーノ	♪	鶏肉 チーズ	玉葱 トマト	小麦粉 ノンエックマヨネーズ バン粉 油 砂糖	
		マッシュポテト		牛乳		じゃが芋 バター	
9	水	コンソメスープ	ごはん	キャベツ 玉葱 人参 カリフラワー			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。
		果物(バナナ)		バナナ			
おやつ	♪	♪ハニージョイ 麦茶	♪	バター 砂糖 メールシロップ コーンフレーク		ビスケット	
		青椒肉絲		豚肉	ピーマン 竹の子 人参	片栗粉 ごま 油 砂糖	
10	木	餃子フライ	ごはん	鶏肉		餃子フライ 油	
		中華スープ		鶏肉	青梗菜 玉葱 人参 えのき	ごま油	
おやつ	♪	♪ビスケットケーキ 麦茶	♪	生クリーム 牛乳	バナナ		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。
		ハサの竜田揚げ		ハサ	生姜	片栗粉 油	
11	金	肉味噌納豆	ごはん	納豆 豚肉 味噌	あさつき 玉葱 にんにく 生姜	ごま油 砂糖	豚肉の生姜焼きの元祖と言われるのは、銀座の和風創作料理店『銭形』です。
		じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
おやつ	♪	果物(りんご)	♪	りんご			
		♪きんぴらトースト 牛乳		飲:牛乳 鶏肉 チーズ	ごぼう 人参 こんにゃく ピーマン	パン ごま油 ごま 砂糖 片栗粉	
12	土	♪ハンバーグ	ごはん	豚肉 味噌	玉葱 りんご 生姜	砂糖	
		厚焼きたまご		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエックマヨネーズ	
おやつ	♪	野菜炒め	♪	油揚げ 味噌 煮干し	南瓜 大根 人参 白菜 ねぎ		
		果物(バナナ)		バナナ			
おやつ	♪	プリン	♪			プリン	
		ハンバーグ		ハンバーグ			
おやつ	♪	厚焼きたまご	♪	卵焼き			
		野菜炒め		キャベツ 人参 もやし		油	
おやつ	♪	果物(バナナ)	♪	バナナ			
		ビスケット 麦茶				ビスケット	

☆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	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
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	鶏レバー 鶏肉 昆布 油揚げ 味噌 煮干し	グリーンピース キャベツ 白菜 もやし 人参 かぶ 小松菜 ねぎ りんご	じゃが芋 片栗粉 砂糖 油	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		牛乳 卵 ツナ チーズ	玉葱 パセリ	ホットケーキミックス ノンエッグマヨネーズ	
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 ツナ 鰹節 わかめ	玉葱 にんにく れんこん 人参 白滝 いんげん えのき 人参 バナナ	ごま油 春雨	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		きな粉		さつま芋 もち米 砂糖	
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	鶏肉 油揚げ 味噌 煮干し	にんにく レモン汁 ごぼう 胡瓜 人参 コーン キャベツ 小松菜 人参 ねぎ バナナ	八幡芋 ノンエッグマヨネーズ	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		飲:牛乳		ホットケーキ	
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	オムレツ 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ 味噌 煮干し	玉葱 トマト 人参 玉葱 白滝 いんげん なめこ ねぎ オレンジ	油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖	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		ヨーグルト	みかん もも レーズン ナタデココ バナナ りんご		
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	鰹 豚肉 油揚げ 味噌 煮干し		米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま 砂糖 ごま油 里芋	今月の郷土料理「静岡県」
	おやつ	ゼリー				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	鮭 味噌 煮干し	ゆず 南瓜 人参 いんげん 大根 れんこん 人参 こんにゃく みかん	砂糖	冬至メニュー 
	おやつ	♪あけぼの蒸しパン 牛乳		牛乳 卵	人参	ホットケーキミックス	
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	ひじき 鶏肉 豚肉 豆腐 おから ウインナー	玉葱 ミックスベジタブル カリフラワー フロccoli 大根 いんげん コーン 玉葱 人参 オレンジ	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング じゃが芋	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		生クリーム		さつま芋 バター 砂糖	
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	甘納豆 鶏肉 豆乳 味噌 煮干し	生姜 南瓜 フロccoli 人参 トマト 胡瓜 レーズン まいだけ 人参 ほうれん草 ねぎ 生姜 りんご	ごま 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 オリーブ油 砂糖 ごま じゃが芋	お誕生日会 
	おやつ	♪お誕生日カップケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム	いちご	米粉のカップケーキ	
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 鶏肉 もずく 豆腐	大根 人参 いんげん もやし 小松菜 人参 ねぎ 生姜 バナナ	片栗粉 ごま油 春巻き 油 ごま	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		甘納豆 きな粉		米	
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	鶏肉 豆腐ハンバーグ かまぼこ エビフライ 生クリーム	人参 玉葱 グリンピース ブロッコリー 人参 玉葱 マッシュルーム コーン パセリ	米 油 ポテト マカロニ 砂糖 油 じゃが芋 コーンクリームスープ系 豆乳いちごケーキ	Xmasメニュー 
	おやつ	♪サンタさんの三色ゼリー				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	ぶりフライ		油 しゅうまい 油	
	おやつ	ヨーグルト		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	鶏肉 福神漬 キャベツ 人参 胡瓜 コーン みかん もも レーズン バナナ	玉葱 人参 セロリ りんご 福神漬 キャベツ 人参 胡瓜 コーン みかん もも レーズン バナナ	米 じゃが芋 油 ルー 春巻きの皮 油 砂糖 オリーブ油 ゼリー 砂糖	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		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。）

