

12月の予定献立表

城保育園

令和2年12月

作成栄養士 仲田栄子

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	火	あわごはん ミートローフ お豆入りサラダ みそ汁 りんご	牛乳 ポテトボール	豚挽き肉 鶏ひき肉 普通牛乳 卵 ツナ缶詰 プロセスチーズ しらす干し	精白米 あわ パン粉 じゃがいも	たまねぎ インゲン レタス トマト きゅうり 枝豆(冷凍) にんじん ごぼう 大根 干しいたけ 白ねぎ りんご 青	
2	水	焼きそば きゅうりとカニカマ和え 冬瓜と青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 ゆかりおにぎり	豚肩ロース スライス かに風味かまぼこ 沖縄豆腐 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油 白すりごま 精白米	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ きゅうり わかめ 乾 水菜 とうがん ネーブル 牛	
3	木	タコライス マカロニサラダ トマト卵のスープ りんご	牛乳 あん春巻き	豚挽き肉 プロセスチーズ ロースハム 卵 普通牛乳 つがあん (小豆あん)	精白米 マカロニ・スパゲッティ 乾 かつり粉 白ごま 春巻きの皮	たまねぎ インゲン レタス トマト 水菜 りんご	
4	金	麦ごはん さんま蒲焼き クーブイリチー 鶏ごぼ汁 みかん	牛乳 キャロットサンド	さんま開き 骨なし 豚モモ スライス 鶏もも肉 皮なし 厚揚げ 普通牛乳 ツナ缶詰	精白米 押麦 かつり粉 なたね油 三温糖 食パン (耳なし)	刻み昆布 切干しいたごん 乾 にんじん 干しいたけ 白ねぎ ごぼう 大根 温州みかん	
5	土	三色丼 キャベツの塩昆布和え ワカメと麩のみそ汁 みかん	牛乳 小魚チップ (せんべい)	鶏ひき肉 卵 普通牛乳	精白米 三温糖 なたね油 白すりごま おつゆ麩	たまねぎ にんじん キャベツ 塩昆布 わかめ 乾 たまねぎ 温州みかん	
7	月	黒米ごはん 魚のネギみそ焼き 白菜と青菜炒め えのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 さつま芋天ぷら	まさば 鶏もも肉 皮なし 普通牛乳 卵	精白米 黒米 なたね油 さつまいも 薄力粉	葉ねぎ 白菜 からしな にんじん えのきたけ たまねぎ 豆苗 ネーブル 牛	
8	火	カレーライス トマトサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	豚もも 赤肉 普通牛乳	精白米 じゃがいも なたね油 上新粉 ホットケーキミックス 三温糖 黒砂糖	たまねぎ にんじん トマト レタス 水菜 きゅうり ちんげん菜 セロリ りんご	
9	水	ごはん 鮭と青菜のバター焼き こんにゃくのソテー 大根とイカのすまし汁 オレンジ	牛乳 みそ焼きおにぎり	べに鮭 鶏肉小間切れ 普通牛乳	精白米 薄力粉 無塩バター 糸こんにゃく 三温糖 なたね油	ほうれんそう 赤ピーマン にんじん こまつな コーン缶 大根 干しいたけ 葉ねぎ ネーブル 牛	
10	木	ごはん 八宝菜 納豆カレーかき揚げ ほうれん草のみそ汁 りんご	牛乳 レアチーズケーキ	豚肩ロース スライス 納豆 ウィンナーソーセージ 卵 普通牛乳 クリームチーズ ヨーグルト (プレーン) 粉	精白米 かつり粉 なたね油 薄力粉 黒砂糖	白菜 にんじん 白ねぎ 竹の子水煮 干しいたけ たまねぎ ほうれんそう わかめ 乾 りんご	
11	金	麦ごはん チキン唐揚げ 豆腐チャンプルー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 ミルクラスク	鶏もも肉 皮なし 沖縄豆腐 普通牛乳 加糖練乳 きな粉	精白米 押麦 薄力粉 かつり粉 なたね油 食パン (耳なし) 無塩バター	レタス キャベツ セロリ にんじん もやし とうがん 干しいたけ 葉ねぎ ネーブル 牛	
12	土	♪お弁当会♪	牛乳 スティックパン				
14	月	黒米ごはん 麻婆ナス春雨 ほうれん草の白和え アーサとキクラゲのすまし汁 りんご	牛乳 ごま風味菓子	豚挽き肉 沖縄豆腐 かに風味かまぼこ 普通牛乳 卵	精白米 黒米 春雨 (乾) 三温糖 かつり粉 上白糖 薄力粉 ホットケーキミックス 無塩バター 粉砂糖	なす 干しいたけ 竹の子水煮 白ねぎ ほうれんそう にんじん ヒジキ 乾 トマト からしな もやし にんじん しめじ 干しいたけ こまつな バナナ 青菜シラスふりかけ きざみのみり	
15	火	あわごはん サバの照り焼き チキナーイリチー そうめん汁 パナナ	牛乳 しらすおにぎり	まさば 鶏肉小間切れ 普通牛乳	精白米 あわ 三温糖 なたね油 そうめん 乾	トマト からしな もやし にんじん しめじ 干しいたけ こまつな バナナ 青菜シラスふりかけ きざみのみり	
16	水	ハヤシライス ごぼうサラダ ワカメと玉ねぎのすまし汁 みかん	牛乳 小豆と抹茶の蒸しパン	牛もも肉 スライス 豚もも赤肉 スライス 普通牛乳 鶏ささみ 卵 茹で小豆缶詰	精白米 なたね油 薄力粉 ホットケーキミックス 三温糖	たまねぎ にんじん しめじ 生しいたけ グリンピース 水菜缶詰 ホールトマト 缶詰 ごぼう きゅうり コーン缶 わか	
17	木	ごはん レバーフライのごまソースかけ 春雨サラダ キノコと油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 スイートポテト	豚レバー ロースハム 油揚げ 普通牛乳	精白米 かつり粉 なたね油 三温糖 白すりごま 春雨 (乾) さつまいも 無塩バター	トマト きゅうり 水菜 にんじん えのきたけ キャベツ カイワレ大根 温州みかん	
18	金	麦ごはん チーズ入りハンバーグ コーンスローサラダ イナムドッチ みかん	牛乳 お誕生日ケーキ	豚挽き肉 プロセスチーズ 普通牛乳 豚肩ロース スライス かまぼこ 保育乳 ホイップクリーム	精白米 押麦 パン粉 なたね油 三温糖 切りこんにゃく	たまねぎ コーン缶 キャベツ にんじん トマト 干しいたけ 竹の子水煮 葉ねぎ 温州みかん ミカン缶 フルーツ	
19	土	五目チャーハン 白菜の和え物 ほうれん草のみそ汁 パナナ	牛乳 星たべよ (せんべい)	卵 焼豚 エビ ロースハム 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 なたね油	にんじん 白ねぎ レタス 白菜 わかめ 乾 ほうれんそう 干しいたけ パナナ	
21	月	クワアジュシー 魚の天ぷら 南瓜のそぼろ煮 アーサ汁 みかん	牛乳 ちんびん	豚肩ロース 白身魚 卵 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 上新粉 薄力粉 なたね油 かつり粉 ちんびんミックス	たまねぎ にんじん ヒジキ 乾 葉ねぎ かばちゃ グリンピース あおさ カイワレ大根 温州みかん	
22	火	あわごはん ポテト豆乳グラタン 大根サラダ かきたま汁 パナナ	牛乳 鮭と枝豆おにぎり	鶏もも皮なし 調整豆乳 ツナ缶詰 削り節 (糸かつお) 卵 普通牛乳 鮭フレーク	精白米 あわ じゃがいも なたね油 薄力粉 かつり粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー 大根 水菜 トマト コーン缶 ちんげん菜 パナナ 枝豆(冷凍) きざみのみり	
23	水	ごはん 魚のゴマ風味焼き 冬瓜ソテー ゆし豆腐 りんご	牛乳 ビーフン炒め	白身魚 鶏肉小間切れ ゆし豆腐 普通牛乳 ウィンナーソーセージ	精白米 かつり粉 白ごま なたね油 ビーフン (乾)	トマト とうがん にんじん 豆苗 葉ねぎ りんご もやし いら	
24	木	ごはん 豆腐の中華あんかけ はんぺんつくね風焼き そうめん汁 みかん	牛乳 芋かりんとう	沖縄豆腐 豚もも赤肉 スライス かに風味かまぼこ はんぺん 桜えび 卵 鶏ひき肉 普通牛乳	精白米 かつり粉 なたね油 そうめん 乾 さつまいも グラニュー糖	グリンピース 水菜缶詰 にんじん 干しいたけ 白ねぎ 葉ねぎ こまつな 温州みかん	
25	金	ケチャップライス ローストチキン 人参サラダ コーンチャウダー いちご・桃缶	牛乳 クリスマスクッキー	鶏ひき肉 鶏もも肉 皮なし ベーコン 豆乳 (無調整 普通牛乳 卵)	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉 無塩バター 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン缶 いちご 生 黄桃缶 レーズン	
26	土	マーボー丼 蒸し芋 ほうれん草のみそ汁 みかん	牛乳 ハーベスト	沖縄豆腐 豚挽き肉 普通牛乳	精白米 三温糖 なたね油 かつり粉 さつまいも ハーベスト	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう 干しいたけ 温州みかん	
28	月	沖縄そば チキンのゴマサラダ パナナ	牛乳 いなりずし	豚三枚肉 鶏ささみ 普通牛乳 いなりの皮	沖縄そば ゆで 三温糖 精白米 白ごま	葉ねぎ もやし きゅうり わかめ 乾 パナナ	
29	火	年末年始休み					
30	水						
31	木						

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。
※6日、13日、20日、27日は日曜日でお休みです