

2020年12月予定献立表

緑丘保育園

| 曜 日 | 昼 食 | | 材 料 名 | | 0,1歳対応 | 3時のおやつ | 延長のおやつ | 夕 食 | |
|-----|----------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 月 | 14 27 | ドライカレー 大豆ひじき煮 白菜と春雨スープ | 精白米・胚芽米・牛ひき・豚ひき・玉葱・にんじん・ピーマン・にんにく・生姜・なたね油・ケチャップ・薄力粉・バター・カレー粉・塩 だいず・切干大根・ひじき・油揚げ・れんこん・にんじん・なたね油・素精糖・醤油・酒・みりん 白菜・春雨・干し椎茸・青菜・醤油・塩・かつおだし | | | やきいも さつまいも くだもの・牛乳 | ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶・生姜・ 万能ねぎ・にんじん・ごま・醤油 麦茶 | 魚の味噌バター煮・だいこんと生揚げ煮 魚・こんぶ・味噌・みりん・酒・バター だいこん・生揚げ・にんじん・いんげん・素精糖・醤油・塩 ツナごはん・味噌汁 | |
| 火 | 1 15 | 鶏きじ寿司 かぼちゃのいとこ煮 沢煮椀 | 精白米・胚芽米・酢(うさぎ〜)・素精糖・塩・にんじん・ごぼう・干し椎茸・隠元・醤油・塩 ひよこ(りす) 鶏ひき うさぎ・幼児)鶏肉 かぼちゃ・小豆・素精糖・醤油・みりん・塩 豚肉・片栗粉・にんじん・大根・長葱・いんげん・酒・醤油・塩・かつおだし | | ひき肉 肉なし | きつねうどん 干しうどん・にんじん・玉葱・干し椎茸・かつおだし・ 醤油・みりん・塩・油揚げ・素精糖・水 くだもの・牛乳 | ココアラスク 食パン・マーガリン・素精糖・ココア 麦茶 | 豆腐のチャンプル・かぶときゅうりの漬物 豆腐・ネラ・もやし・にんじん・ベーコン・削り節・醤油・塩・片栗粉 かぶ・青菜・きゅうり・刻み昆布・塩 ごはん・味噌汁 | |
| 水 | 2 16 | 豆腐のつくね焼き 白菜サラダ バターロール かぶとベーコンのスープ | 豆腐・鶏ひき・玉葱・パン粉・塩・なたね油・味噌・みりん・酒 白菜・りんご・レーズン・なたね油・米酢・上白糖・塩 バターロール(卵入り) かぶ・青菜・ベーコン・玉葱・醤油・かつおだし | | 野菜・りんごゆで 食パンスティックつき | 焼きおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・ごま・醤油・みりん くだもの・牛乳 | チーズじゃがもち じゃがいも・片栗粉・パセリ・チーズ・ マーガリン・塩・水 麦茶 | タンメンうどん・チーズじゃがもち 干しうどん・豚肉・なたね油・キャベツ・にんじん・もやし・長葱・塩 | |
| 木 | 3 17 | チャブチェ風 ブロッコリーのかにあんかけ 豆乳高野味噌汁 | 豚肉・醤油・酒・春雨・にんじん・玉葱・ピーマン・なたね油・にんにく・ごま・素精糖 ブロッコリー・かに缶・塩・酒・片栗粉 高野豆腐(冷凍豆腐)・玉葱・塩蔵わかめ・青菜・味噌・豆乳・煮干し | | ひき肉 | きなこ揚げパン きなこ揚げパン(卵入り) くだもの・牛乳 | こんぶおにぎり 精白米・胚芽米・昆布・醤油・素精糖・ みりん・酒・ごま 麦茶 | 魚の香味焼き・切干大根煮 魚・長葱・ごま・生姜・酒・醤油 切干大根・人参・干し椎茸・油揚げ・ なたね油・素精糖・醤油・みりん・いんげん こんぶごはん・すまし汁 | |
| 金 | 4 18 | 4日)ごはん 揚げ魚のおろし煮 三色お浸し 里芋の味噌汁 | 18日)チキンライス 鶏照り焼き/ハンバーグ ゆでブロッコリー ポテトのミルク煮 わかめスープ・ゼリー | 4日) 精白米・胚芽米 かじき・片栗粉・油・大根・醤油・みりん・かつおだし キャベツ・小松菜・人参・削り節・醤油・かつおだし 里芋・塩蔵わかめ・玉葱・青菜・ごま・味噌・煮干し | 20日) 精白米・胚芽米・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・油・塩・ケチャップ 鶏肉・にんにく・生姜・醤油・酒/豚肉・玉葱・パン粉・ケチャップ・卵 ブロッコリー・塩 じゃが芋・玉葱・パセリ・バター・牛乳・塩・こしょう わかめ・長葱・青菜・ごま・塩・醤油・かつおだし 100%ジュース・アガー | 20日)ハンバーグ 小麦粉・上白糖・ベーキングパウダー・塩・水・豚ひき・長葱・椎茸・キャベツ・醤油・塩 | 4日)肉まんじゅう(0,1歳児おじや)・くだもの・牛乳 小松菜・上白糖・ベーキングパウダー・塩・水・豚ひき・長葱・椎茸・キャベツ・醤油・塩 20日)ケーキ・くだもの・牛乳 ケーキポンジ台・生クリーム・いちご・上白糖 | しらすと油揚げおにぎり 精白米・胚芽米・しらす・油揚げ・塩・ 醤油・みりん・ごま 麦茶 | 豚肉の生姜焼き・わかめときゅうりのごま酢 豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・なたね油 塩蔵わかめ・きゅうり・ごま・米酢・素精糖・塩・かつおだし しらすと油揚げごはん・すまし汁(18日味噌汁) |
| 土 | 5 19 | ほうとううどん ほうれんそうともやしのごま和え みかん | 干しうどん・鶏ひき・椎茸・かぼちゃ・ごぼう・油揚げ・味噌・かつおだし ほうれんそう・もやし・ごま・醤油・かつおだし 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー | | | パン・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地パン 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳 | | | |
| 月 | 7 21 | ひじきごはん イカと大根煮 ブロッコリーのお浸し 麩のすまし汁 | 精白米・胚芽米・鶏肉・にんじん・干し椎茸・ひじき・油揚げ・青菜・酒・塩・みりん イカ(2歳児〜)・豆腐(0,1歳児)・大根・醤油・酒・みりん・素精糖 ブロッコリー・にんじん・削り節・醤油・かつおだし 麩・青菜・長葱・塩・醤油・かつおだし | | 鶏ひき 豆腐 | はちみつマフィン 薄力粉・ベーキングパウダー・素精糖・バター・ 卵・牛乳・はちみつ くだもの・牛乳 | わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶 | 揚げだし豆腐のあんかけ・キャベツとゆかり和え 豆腐・片栗粉・薄力粉・なたね油・豚ひき・干し椎茸・長葱・にんじん・ 素精糖・醤油・酒・片栗粉 キャベツ・きゅうり・にんじん・塩・ゆかり わかめごはん・味噌汁 | |
| 火 | 8 22 | 高野豆腐のオランダ煮 かぶとわかめの甘酢 ごはん 三平汁 | 焼き豆腐(0,1歳児)・高野豆腐(2歳児〜)・片栗粉・油・にんじん・素精糖・醤油・味噌・かつおだし かぶ・かぶ菜・塩蔵わかめ・米酢・上白糖・塩 精白米・胚芽米 生鮭・だいこん・にんじん・こんにゃく・ごぼう・豆腐・長葱・青菜・味噌・かつおだし | | | ツナとコーンのラスク 食パン・まぐろ缶・コーン・たまねぎ・マヨネーズ くだもの・牛乳 | きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・塩 麦茶 | 二色ごはん・さつまいもと昆布煮 精白米・胚芽米・鶏ひき・にんじん・素精糖・醤油 さつまいも・こんぶ・みりん・素精糖・醤油 | |
| 水 | 9 23 | すきやき風煮 カリフラワーサラダ ごはん とろみ汁(9日うさぎ〜もち入り) | 牛肉・焼き豆腐・白滝・白菜・長葱・にんじん・椎茸・素精糖・醤油・酒・みりん・かつおだし・片栗粉 カリフラワー・きゅうり・パイン缶・酢・油・塩 精白米・胚芽米 豚ひき・もやし・長葱・青菜・醤油・塩・片栗粉・かつおだし | | 牛ひき 野菜ゆで | ポテトチーズ焼き じゃが芋・バター・とろけるチーズ・パセリ・塩 くだもの・牛乳 | ジャコトースト 食パン・しらす・アレルギー用マヨネーズ・ パセリ 麦茶 | 魚のごま味噌焼き・ほうれんそうのナムル 魚・酒・味噌・ごま・味噌 ほうれんそう・醤油・かつおだし・ごま油・ごま | |
| 木 | 10 24 | フィッシュオムレツ ブロッコリーオーロラソース ひじきパン コーンクリームスープ | 白身魚・玉葱・油・卵・牛乳・塩 ブロッコリー・にんじん・マヨネーズ・トマトピューレ・塩 玄米パン(卵なし) コーン缶(ベースタイプ)・パセリ・牛乳・塩・玉葱・豆乳・かつおだし | | | ほたてごはん 精白米・胚芽米・ほたて缶・にんじん・干し椎茸・ 塩・醤油 くだもの・牛乳 | 大学芋 さつまいも・なたね油・素精糖・醤油・ ごま 麦茶 | きのこうどん・大学芋 干しうどん・長葱・油揚げ・しめじ・えのき・なめこ・人参・醤油・塩・みりん・ 豚肉 | |
| 金 | 11 25 | 里芋ごはん ブリの塩焼き 大根のごま酢 豆腐とわかめの味噌汁 | 精白米・胚芽米・里芋・にんじん・醤油・みりん・塩 ブリ・塩 だいこん・にんじん・きゅうり・ごま・なたね油・素精糖・米酢・塩 豆腐・塩蔵わかめ・玉葱・青菜・味噌・煮干し | | とろみつき 野菜ゆで・だし醤油 | スパゲティミートソース スパゲティ・豚ひき・牛ひき・玉葱・にんじん・干し椎茸・ トマト缶・ケチャップ・パセリ・油・粉チーズ・塩 くだもの・牛乳 | いちごジャムサンド 食パン・いちごジャム | タンドリーチキン・カボチャサラダ 鶏肉・ヨーグルト・ケチャップ・醤油・カレー粉・にんにく かぼちゃ・りんご・にんじん・アレルギー用マヨネーズ・塩・オリーブ油 パン・スープ | |
| 土 | 12 26 | 回鍋肉うどん じゃがバター煮 ゼリー | 干しうどん・豚ひき・キャベツ・にんじん・たけのこ・長葱・いんげん・生姜・味噌・醤油・かつおだし じゃがいも・バター・醤油 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー | | | ラスク・チーズ ソフトフランスパン/バターロールパン・マーガリン・ 素精糖 一口チーズ くだもの・牛乳 | < 今月のお知らせ > 保育園では、完了食(ひよこ)、1,2歳児、3歳児〜と三段階にわけて給食を 作っています(固さ、食材などが変わる)。年齢にあった作り方もお知らせでき ますので、作り方を知りたい献立があったらお声がけください(直接でもノ ートに書いて頂ければ、クラスから調理に伝わります) | | |

* 乳児)エネルギー427kcal たんぱく質16.9g 脂質12.6g * 幼児)エネルギー562kcal たんぱく質22.2g 脂質16.2g

* 0才児クラスのみ 9時30分おやつの牛乳(豆乳)があります。* 3時の牛乳は豆乳入りです * 材料の関係で献立が変更になることもあります。