

# 令和 2年度12月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	火	ごはん フルーツ 白身魚のカレー揚げ ひじきのごまネーズ	お麩ラスク 牛乳	白身魚 ひじき ツナ 牛乳	米 小麦粉 お麩 マヨネーズ マーガリン ごま	キャベツ 人参 小松菜 コーン
2	水	ごはん フルーツ おでん風煮込み 小松菜ののり酢和え	芋ようかん 牛乳	鶏肉 ちくわ 生揚げ 油揚げ かまぼこ ツナ のり 寒天 牛乳	米 こんにやく さつま芋	いんげん 干しいたけ 大根 人参 小松菜 えのき茸 コーン キャベツ
3	木	パン フルーツ ポークストロガノフ 豆まめサラダ	そぼろむすび 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ 牛乳	パン 米 じゃが芋 ごま油 マヨネーズ	人参 しめじ 玉葱 トマト缶 グリーンピース コーン 生姜 キャベツ
4	金	ごはん フルーツ 麻婆大根 春雨の中華和え	きな粉トースト いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ 赤みそ かまぼこ きな粉 いりこ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨 食パン マーガリン	干しいたけ 玉葱 人参 大根 ニラ 生姜 コーン もやし チンゲン菜
5	土	里芋の炊き込みごはん もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 里芋 ごま ごま油	いんげん 干しいたけ しめじ 人参 もやし 玉葱
7	月	ごはん フルーツ 赤魚の煮つけ さつま芋のジャーマンポテト	ココアプリン お茶	赤魚 ウィナー 牛乳	米 さつま芋	生姜 パセリ 玉葱
8	火	パン フルーツ ポークビーンズ 大根とじゃこのサラダ	あべかわマカロニ いりこ 牛乳	豚肉 大豆 しらす干し きな粉 いりこ 牛乳	パン じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	いんげん 玉葱 人参 コーン 大根 きゅうり
9	水	ごはん フルーツ 肉じゃが ひじきと小松菜の白和え	マシュマロサンド 牛乳	豚肉 ひじき 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 ごま こんにやく マシュマロ クラッカー	いんげん 玉葱 人参 小松菜
10	木	ごはん フルーツ ささみの甘酢あん 五目スープ	シュガートースト 牛乳	鶏肉 牛乳	米 片栗粉 ごま油 ごま 食パン マーガリン	干しいたけ もやし 人参 玉葱 チンゲン菜
11	金	ごはん フルーツ 回鍋肉 切干大根のナムル	ヨーグルト お茶	豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 ごま油 ごま	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 たけのこ 切干大根 小松菜
12	土	かやくうどん 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 青のり 牛乳	うどん じゃが芋	干しいたけ 人参 玉葱 ほうれん草
誕生 日会	14	冬野菜カレー 人参サラダ フルーツ	誕生日ゼリー (みかん) 牛乳	豚肉 寒天 牛乳 豆乳ホイップ	米 じゃが芋	玉葱 人参 大根 れんこん みかん缶 キャベツ 小松菜 コーン レーズン グリーンピース オレンジジュース レモン
	15	ごはん フルーツ 豆腐がんも 小松菜のゆかりマヨ和え	黒糖ちんすこう いりこ 牛乳	鶏肉 豆腐 ひじき いりこ 牛乳	米 片栗粉 ごま マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖	人参 たけのこ 枝豆 コーン 小松菜 もやし しそ キャベツ
	16	パン フルーツ クリームシチュー フレンチサラダ	プリン 牛乳	鶏肉 ホエイパウダー 牛乳	パン じゃが芋	グリーンピース コーン 玉葱 人参 白菜 キャベツ 小松菜 レーズン
	17	ごはん フルーツ 大平 キャベツともやしのわかめ和え	マシュマロバナナ ヨーグルト お茶	鶏肉 凍り豆腐 わかめ ヨーグルト	米 里芋 こんにやく マシュマロ	れんこん 人参 大根 ごぼう たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ いんげん バナナ
	18	ごはん フルーツ 白身魚の甘辛揚げ だんご汁	ココアトースト 牛乳	白身魚 みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 白玉粉 里芋 食パン マーガリン	大根 人参 白菜 ごぼう 干しいたけ
	19	パエリア風混ぜご飯 野菜スープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	米	玉葱 人参 しめじ ピーマン コーン キャベツ パセリ
冬至 メニュー	21	ごはん フルーツ 南瓜のかき揚げ ゆず入りすまし汁	りんごゼリー 牛乳	豆腐 かまぼこ わかめ 寒天 牛乳	米 米粉 片栗粉 さつま芋	いんげん 南瓜 人参 玉葱 ごぼう 大根 小松菜 ゆず りんごジュース
	22	ごはん フルーツ 鶏団子のちゃんこ もやしカレーサラダ	さつま芋チップス いりこ 牛乳	鶏肉 豆腐 いりこ 牛乳	米 片栗粉 さつま芋	干しいたけ 玉葱 生姜 白菜 大根 人参 ごぼう 油揚げ もやし 小松菜 キャベツ
	23	パン フルーツ さつま芋コロッケ ジュリアンスープ	はりはりむすび 牛乳	豚肉 ウィナー 牛乳	パン 米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 さつま芋 春雨	人参 玉葱 グリーンピース 大根 人参 えのき茸 豆苗 セロリ 切干大根
クリスマス メニュー	24	わかめごはん フルーツ クリスマスハンバーグ フライドポテト ツナサラダ 白菜スープ	クリスマスケーキ (米粉のイチゴケーキ) 牛乳	牛肉 豚肉 大豆 ひじき 青のり 豆乳 豆乳ホイップ わかめ ツナ 牛乳	米 片栗粉 米粉 じゃが芋 イチゴジャム	白菜 玉葱 豆苗 セロリ コーン 干しいたけ 人参 レーズン キャベツ 小松菜
	25	ごはん フルーツ 赤魚のかわりみそ焼き 水炊き汁	ふかし芋 牛乳	赤魚 鶏肉 みそ 豆腐 牛乳	米 マヨネーズ くずきり さつま芋	干しいたけ 白菜 人参 水菜 えのき茸
	26	カレーうどん キャベツとコーンのサラダ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん	干しいたけ 人参 玉葱 もやし 小松菜 キャベツ コーン
	28	ごはん フルーツ 豚肉のみそ煮 キャベツのオーロラソース	イチゴゼリー 牛乳	豚肉 みそ 牛乳	米 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 しめじ いんげん コーン キャベツ
	29	塩むすび フルーツ 年越し平麺 じゃが芋のごま酢和え	ポップコーン 牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳	米 平麺 ごま じゃが芋 ポップコーン	干しいたけ 人参 玉葱 小松菜 いんげん

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。