



2019年 12月 献立表

* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

金沢八景保育園



朝のおやつ		きいろのグループ		あかのグループ		みどりのグループ			3時のおやつ				
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし			
2	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉と青梗菜のクリーム煮 (鶏肉、青梗菜、玉葱、人参、牛乳、鶏ガラ、塩、片栗粉、スキム、油)	がんもの煮物 (がんもどき、醤油、砂糖、おろし生姜)	酢の物 (わかめ、豆もやし、酢、砂糖、塩)	スープ (キャベツ、白ごま)		たらこご飯 (精白米、たらこ、あさつき、醤油、中華あじ、塩、バター)	麦茶		
3	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ぶりの幽庵焼き (ぶり、ゆず、醤油、みりん、酒)	こんにゃくのねぎしお炒め (糸こんにゃく、あさつき、塩、鶏ガラ、ごま油)	大根のサラダ (大根、人参、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	豆乳みそ汁 (ほうれん草、玉葱)		キャラメルブレッド	牛乳		
4	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げのさっぱり炒め (厚揚げ、豚挽肉、もやし、人参、醤油、酢、砂糖、ごま油)	切り昆布の煮物 (切り昆布、えのき、醤油、砂糖、油)	チーズブロッコリー (ブロッコリー、ツナ缶、粉チーズ、塩、おろしにんにく、オリーブ油)	みそ汁 (わかめ、なめこ)		醤油ラーメン (中華麺、長葱、にら、焼きのり、醤油、鶏ガラ、中華あじ、塩)	麦茶		
5	木		麦茶	わかめごはん(精白米・押麦 炊き込みわかめ、白ごま)	鶏ささみフライ (鶏ささみ、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース、油)	キャベツのガーリックソテー (キャベツ、玉葱、しめじ、ベーコン、おろしにんにく、中華あじ、油)	マカロニサラダ (マカロニ、レタス、人参、卵、マヨ、塩、スキム)	すまし汁 (大根、小松菜)	みかん	アップルティーケーキ (りんご、砂糖、小麦粉、無塩バター、卵、紅茶、レモン汁、ベーキングパウダー、バロエッセンス)	牛乳		
6	金		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんの鮭マヨ焼き (はんぺん、鮭フレーク、マヨ、スキム)	里芋のたらこ煮 (里芋、たらこ、醤油、砂糖、片栗粉)	小松菜のなめ茸和え (小松菜、もやし、なめ茸、醤油)	すまし汁 (かぶ、かぶの葉)		グラタンパン	牛乳		
7	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	カレー (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、カレールウ、スキム、油)	フレンチサラダ (レタス、水菜、コーン缶、酢、オリーブ油、砂糖、塩、バジル粉)			バナナ	黒ごまラスク (わらべパン、黒ごま、グラニュー糖、無塩バター)	麦茶		
9	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉のコンソメ焼き (鶏肉、パン粉、コンソメ、塩、パセリ粉、オリーブ油)	ひじきの煮物 (ひじき、油揚げ、醤油、砂糖、油)	キャベツのマリネ (キャベツ、人参、オリーブ油、酢、砂糖、塩)	スープ (ブロッコリー、もやし)		納豆チャーハン (精白米、納豆、長葱、鶏ガラ、醤油、塩、ごま油)	麦茶		
10	火	みかん	牛乳 みかん	ごはん(精白米・押麦)	さわらのみそ煮 (さわら、みそ、砂糖、酒、みりん、おろし生姜)	切り干し大根のソテー (切り干し大根、ベーコン、コンソメ、醤油、ごま油)	ビーンズサラダ (大豆、レタス、胡瓜、コーン缶、マヨ、塩、スキム)	すまし汁 (人参、白菜)		ジャムサンド (白パン、いちごジャム、りんごジャム)	牛乳		
11	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	豚肉とピーマンの炒め物 (豚肉、ピーマン、玉葱、にら、赤ピーマン、醤油、中華あじ、油)	もやしのツナあんかけ (もやし、しめじ、ツナ缶、醤油、砂糖、片栗粉)	中華風トマト (トマト、醤油、酢、砂糖、ごま油)	スープ (青梗菜、白ごま)		さつま芋のバター焼き (さつま芋、無塩バター、グラニュー糖)	牛乳		
12	木		牛乳 コーンフレーク	ごはん(精白米・押麦)	きんぴらごぼうのオムレツ (卵、鶏挽肉、ごぼう、長葱、醤油、砂糖、スキム、油)	なすの炒め物 (なす、玉葱、中華あじ、醤油、バター)	春雨サラダ (春雨、水菜、人参、カレールウ、マヨ、塩、スキム)	みそ汁 (しめじ、豆腐)		ためきうどん (うどん、揚げ玉、あさつき、醤油、みりん、塩)	麦茶		
13	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さばの甘酢あんかけ (さば、玉葱、人参、えのき、醤油、酢、みりん、砂糖、片栗粉、油)	南瓜のマッシュ (南瓜、コンソメ、バター、スキム)	ほうれん草のごま和え (ほうれん草、もやし、白ごま、醤油、砂糖)	すまし汁 (とろろ昆布、あさつき)		ミルクブレッド	牛乳		
14	土	牛乳	牛乳	ペペロンチーノ (スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、ほうれん草、おろしにんにく、中華あじ、塩、オリーブ油)		ブロッコリーのオーロラ和え (ブロッコリー、ケチャップ、マヨ、スキム)			りんご	焼きおにぎり (精白米、醤油、みりん、白ごま)	麦茶		
16	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ウインナーの卵とじ (ウインナー、卵、玉葱、赤ピーマン、中華あじ、スキム、油)	ごぼうの酢醤油漬け (ごぼう、酢、醤油、砂糖、白ごま)	青梗菜の納豆和え (青梗菜、納豆、醤油)	スープ (レタス、わかめ)		人参ケーキ (ホットケーキmix、人参、卵、砂糖、牛乳、スキム、油)	牛乳		
17	火		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	鮭と大根の煮つけ (鮭、大根、醤油、みりん、酒、おろし生姜)	さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン汁、砂糖)	カリフラワーのピクルス (カリフラワー、赤ピーマン、オリーブ油、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (えのき、こんにゃく)		ピロシキ風焼きパン	牛乳		
18	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	高野豆腐の甘みそ炒め (高野豆腐、白菜、玉葱、人参、みそ、みりん、砂糖、酒、おろし生姜、油)	わかめのソテー (わかめ、もやし、コーン缶、中華あじ、醤油、おろしにんにく、油)	キャベツの塩昆布和え (キャベツ、塩昆布、醤油)	すまし汁 (水菜、油揚げ)		塩焼きそば (蒸し中華麺、むきえび、にら、しめじ、鶏ガラ、塩、中華あじ、油)	麦茶		
19	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ちくわの磯部揚げ (ちくわ、小麦粉、青のり、油)	大根のきんぴら (大根、人参、醤油、砂糖、ごま油)	紫芋のサラダ (紫芋、くるみ、マヨ、スキム、塩)	みそ汁 (長葱、ほうれん草)		チキンライス (精白米、鶏肉、玉葱、ミックスベジタブル、ケチャップ、コンソメ、塩、バター)	麦茶		
20	金		牛乳	クリスマスパーティー						～お楽しみメニュー～		ストロベリーブレッド	牛乳
21	土	牛乳	牛乳	麻婆豆腐丼 (精白米、豚挽肉、木綿豆腐、長葱、人参、にら、甜麺醬、みそ、醤油、鶏ガラ、片栗粉、ごま油)		青のりポテト (じゃが芋、青のり、塩)			グレープフルーツ	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、みかん缶、コーンフレーク、砂糖、スキム)	麦茶		
23	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉のみそクリーム煮 (鶏肉、舞茸、しめじ、みそ、ケチャップ、砂糖、牛乳、おろしにんにく、小麦粉、スキム、バター)	大豆のツナ炒め (大豆、ツナ缶、醤油、みりん、砂糖、油)	ナムル (ほうれん草、人参、豆もやし、醤油、塩、ごま油)	スープ (にら、春雨)		マカロニのドライカレー風 (マカロニ、豚挽肉、玉葱、コーン缶、ケチャップ、中濃ソース、カレールウ、コンソメ、油)	麦茶		
24	火		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	あじの香味焼き (あじ、長葱、塩、おろし生姜、ごま油)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、糸こんにゃく、醤油、砂糖、油)	かぶのレモンサラダ (かぶ、かぶの葉、水菜、オリーブ油、レモン汁、砂糖、塩)	すまし汁 (南瓜、わかめ)		雪だるまパン	牛乳		
25	水		牛乳	すき焼き風丼 (精白米、押麦、豚肉、木綿豆腐、長葱、人参、白滝、白菜、春菊、醤油、みりん、砂糖、油)		大根の梅昆布和え (大根、胡瓜、梅干し、砂糖、塩昆布)		みそ汁 (麩、舞茸)	りんご	マシュマロコーンフレーク (マシュマロ、コーンフレーク、無塩バター)	牛乳		
26	木		牛乳	おにぎり(ほし) (精白米、鮭フレーク、白ごま、塩)	8K餅つき (にじ、たいよう) (もち米) ※具材は未定です。	白菜の漬物 (白菜、昆布茶、醤油)	豚汁 (豚肉、ごぼう、人参、長葱、しめじ、こんにゃく)			ゆかりご飯 (精白米、ゆかり、塩昆布、白ごま、塩)	麦茶		
27	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	塩肉じゃが (豚肉、じゃが芋、長葱、人参、塩、砂糖、鶏ガラ、おろしにんにく、油)	青梗菜のごま煮 (青梗菜、玉葱、醤油、砂糖、白ごま)	もずく酢 (もずく、もやし、醤油、酢、砂糖)	すまし汁 (そうめん、三つ葉)		セサミブレッド	牛乳		
28	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	クリームシチュー (鶏肉、玉葱、人参、南瓜、シチューールウ、スキム、油)	コロコロ胡瓜 (胡瓜、醤油、酢、砂糖、ごま油)			みかん	のりしおパイ (パイシート、青のり、粉チーズ、塩、牛乳)	牛乳		
30	月	冬休み											
31	火	冬休み											

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ

からだをしようぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

〈今月のポイント〉

冬野菜を豊富に使用し、元気に寒い冬を乗り切ってほしいという思いを込めました。

1年の締めくくりは、とびきりの笑顔で！ クリスマスパティーや8K餅つきでは、楽しい行事食になるように工夫しました。お楽しみに♪