



2020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		
1	火		牛乳	ごはん(精白米)	サーモンのバター醤油焼き (サーモン、片栗粉、塩、醤油、バター)	かぶのコンソメ煮 (かぶ、玉葱、ベーコン、コンソメ、塩)	小松菜のなめたけ和え (小松菜、人参、なめ茸、塩)	スープ(鶏ガラ) (ブロッコリー、コーン缶)		ピロシキ風焼きパン 牛乳		
2	水		牛乳	ごはん(精白米)	麻婆豆腐 (木綿豆腐、豚挽き肉、長葱、ニラ、甜麺醬、醤油、鶏ガラ、砂糖、おろし生姜、片栗粉、ごま油)	さつまいの甘辛炒め (さつまい、醤油、砂糖、みりん、油)	白菜のナムル (白菜、人参、醤油、塩、ごま油、白ごま)	スープ(中華あじ) (白ごま、青梗菜)		味噌バターラーメン 麦茶 (中華麵、鶏挽き肉、もやし、コーン缶、味噌、醤油、鶏ガラ、おろしにんにく、バター)		
3	木		麦茶	ガーリックライス (精白米、人参、鶏ガラ、塩、おろしにんにく、バター、パセリ粉)	ヒレカツ (豚ヒレ肉、塩、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース、ケチャップ、醤油、砂糖、白ごま、油)	ブロッコリーのオーブン焼き (ブロッコリー、塩、オリーブ油)	ジャーマンポテトサラダ (じゃが芋、玉葱、ベーコン、マヨネーズ、中華あじ、スキム、油)	すまし汁 (小松菜、もやし)	バナナ	ブラウニー 牛乳 (小麦粉、ココアパウダー、くるみ、無塩バター、卵、砂糖、ベーキングパウダー、粉糖)		
4	金		牛乳	ごはん(精白米)	さわらの梅煮 (さわら、梅干し、醤油、砂糖、みりん、酒)	チンゲン菜のオイスターソース炒め (青梗菜、人参、オイスターソース、鶏ガラ、油)	大根の塩昆布和え (大根、胡瓜、塩昆布、塩)	みそ汁 (なめこ、わかめ)		スペシャルレーズンブレッド 牛乳		
5	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米)	ポークシチュー (豚肉、シチューールウ、スキム、玉葱、人参、じゃが芋、油)	コーンサラダ (キャベツ、胡瓜、コーン缶、塩、砂糖、酢、オリーブ油)			みかん	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 麦茶 (精白米、ツナ缶、塩昆布、しめじ、醤油、みりん、塩)		
7	月	プルーン	牛乳 プルーン	ごはん(精白米)	鶏肉の味噌クリーム煮 (鶏肉、玉葱、しめじ、味噌、ケチャップ、砂糖、牛乳、おろしにんにく、スキム、小麦粉、バター)	ハムともやしのソテー (ハム、もやし、長葱、塩、鶏ガラ、ごま油)	ポーク酢和え (キャベツ、人参、ポーク酢、砂糖、かつお節)	すまし汁 (ほうれん草、えのき)		紅茶蒸しパン 牛乳 (ホットケーキmix、紅茶、砂糖、牛乳、スキム、油)		
8	火		牛乳	ごはん(精白米)	ニラ玉あんかけ (卵、豚挽き肉、ニラ、玉葱、スキム、塩、中華あじ、醤油、酢、片栗粉、油)	南瓜のマジユ (南瓜、中華あじ、バター、スキム)	チンゲン菜の中華風和え (青梗菜、人参、コーン缶、醤油、鶏ガラ、おろしにんにく、白ごま、ごま油)	スープ(鶏ガラ) (きくらげ、長葱)		クランベリークリームチーズパン 牛乳		
9	水	バナナ	牛乳 バナナ	ごはん(精白米)	あじの香味焼き (あじ、長葱、塩、ごま油)	白菜のクリーム煮 (白菜、人参、コーン缶、ホワイトソース、牛乳、コンソメ、塩、片栗粉、スキム)	酢の物 (わかめ、もやし、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (玉葱、じゃが芋)		たくあんとじゃこの混ぜご飯 麦茶 (精白米、たくあん、ちりめんじゃこ、醤油、白ごま)		
10	木		牛乳	ごはん(精白米)	ポークケチャップ (豚肉、玉葱、じゃが芋、ケチャップ、ウスターソース、鶏ガラ、砂糖、油)	キャベツとツナの煮びたし (キャベツ、ツナ缶、油揚げ、おろし生姜、酒、砂糖、醤油)	春雨サラダ (春雨、水菜、人参、マヨネーズ、スキム)	スープ(鶏ガラ) (ニラ、白ごま)		鶏ねぎ塩うどん 麦茶 (うどん、鶏肉、長葱、鶏ガラ、塩、酒、おろし生姜、油)		
11	金		牛乳	ごはん(精白米)	かじきのお好み焼き風 (かじき、お好み焼きソース、青のり、揚げ玉、かつお節)	ひじきのガーリックソテー (ひじき、玉葱、ベーコン、鶏ガラ、おろしにんにく、油)	カリフラワーのマリネ (カリフラワー、コーン缶、酢、砂糖、塩、油)	みそ汁 (切り干し大根、人参)		マロンクリームパン 牛乳		
12	土	牛乳	牛乳	和風スパゲッティ (スパゲッティ、ベーコン、玉葱、ほうれん草、えのき、醤油、みりん、中華あじ、塩、おろしにんにく、刻みのり、オリーブ油)	ゆかり和え (白菜、胡瓜、ゆかり、塩)				りんご	のりおパイ 牛乳 (パイシート、青のり、塩、牛乳)		
14	月		牛乳	ごはん(精白米)	バジルチキン (鶏肉、レモン汁、バジル粉、塩、オリーブ油)	かぶのコンソメ煮 (かぶ、玉葱、ベーコン、コンソメ、塩)	小松菜のなめたけ和え (小松菜、人参、なめ茸、塩)	スープ(コンソメ) (ブロッコリー、コーン缶)		さつまいの大学芋風 煮干し 牛乳 (さつまい、砂糖、みりん、醤油、黒ごま、油)		
15	火		牛乳 プルーン	ごはん(精白米)	はんぺんのツナマヨ焼き (はんぺん、ツナ缶、マヨネーズ、スキム)	里芋のごま煮 (里芋、人参、白ごま、醤油、砂糖)	納豆和え (ほうれん草、もやし、納豆、醤油、塩)	すまし汁 (かぶ、かぶの葉)		カマンベールチーズブレッド 牛乳		
16	水		牛乳	ごはん(精白米)	厚揚げのすき焼き風 (厚揚げ、豚肉、長葱、人参、白菜、白滝、醤油、みりん、砂糖、油)	こんにやくのみそ炒め (糸こんにやく、味噌、砂糖、酒、ごま油)	胡瓜の梅和え (胡瓜、梅干し、醤油、砂糖、塩)	みそ汁 (キャベツ、もやし)		スノーボール 牛乳 (小麦粉、砂糖、無塩バター、粉糖)		
17	木		牛乳	ごはん(精白米)	さばの味噌煮 (さば、味噌、おろし生姜、砂糖、みりん、酒)	チンゲン菜のオイスターソース炒め (青梗菜、人参、オイスターソース、鶏ガラ、油)	大根の塩昆布和え (大根、胡瓜、塩昆布、塩)	すまし汁 (エリンギ、わかめ)		ケチャップライス 麦茶 (精白米、ハム、玉葱、コーン缶、ケチャップ、塩、コンソメ、バター)		
18	金	クリスマスパーティー ~お楽しみメニュー~								抹茶ブレッド 牛乳		
19	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米)	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)	ゆでブロッコリー (ブロッコリー、塩)			グレープフルーツ	お麩ラスク 牛乳 (麩、砂糖、牛乳、バター)		
21	月		牛乳	ごはん(精白米)	塩肉じゃが (豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、塩、砂糖、鶏ガラ、おろしにんにく、油)	キャベツとツナの煮物 (キャベツ、ツナ缶、油揚げ、おろし生姜、酒、砂糖、醤油)	春雨サラダ (春雨、水菜、マヨネーズ、スキム、塩)	みそ汁 (大根、あさつき)		醤油ラーメン 麦茶 (中華麵、鶏挽き肉、わかめ、コーン缶、味噌、醤油、鶏ガラ、中華あじ、油)		
22	火		牛乳	ごはん(精白米)	豆腐のチリソース風炒め (木綿豆腐、ベーコン、玉葱、ケチャップ、中濃ソース、中華あじ、砂糖、おろしにんにく、ごま油)	さつまいの甘辛炒め (さつまい、醤油、砂糖、みりん、油)	白菜のナムル (白菜、人参、醤油、塩、ごま油、白ごま)	スープ(鶏ガラ) (春雨、長葱)		はちみつトースト 牛乳 (メープルパン、はちみつ)		
23	水		牛乳	ごはん(精白米)	ぶり大根 (ぶり、大根、醤油、砂糖、みりん、酒、おろし生姜)	白菜のクリーム煮 (白菜、人参、コーン缶、ホワイトソース、牛乳、コンソメ、片栗粉、スキム)	酢の物 (わかめ、もやし、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (南瓜、ほうれん草)		フルーツヨーグルト クラッカー 麦茶 (ヨーグルト、りんご、みかん缶、砂糖、スキム)		
24	木		牛乳	おにぎり(ほし) (精白米、炊き込みわかめ、白ごま、塩)	8K餅つき (にじ、たいよう) (もち米) ※具材は未定です。	大根の漬物 (大根、塩、昆布茶)	けんちん汁 (豚肉、ごぼう、人参、長葱、しめじ、こんにやく)			ひじきチャーハン 麦茶 (精白米、ベーコン、ひじき、玉葱、鶏ガラ、塩、おろしにんにく、油)		
25	金		牛乳	ごはん(精白米)	ポークストロガノフ (豚肉、玉葱、しめじ、ホールトマト缶、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、コンソメ、生クリーム、小麦粉、油)	マカロニサラダ (マカロニ、ハム、胡瓜、人参、マヨネーズ、スキム)			りんごゼリー (りんごジュース、粉寒天、砂糖)	雪だるまパン 牛乳		
26	土	牛乳	牛乳	ペペロンチーノ (スパゲッティ、ベーコン、玉葱、ほうれん草、人参、中華あじ、塩、おろしにんにく、オリーブ油)	グリーンサラダ (レタス、水菜、塩、酢、砂糖、オリーブ油)				みかん	焼きおにぎり 麦茶 (精白米、醤油、みりん、白ごま、ごま油)		
28	月		牛乳	ごはん(精白米)	豚肉のきんぴら炒め (豚肉、ごぼう、人参、玉葱、醤油、砂糖、酒、ごま油)	大根の味噌バター焼き (大根、味噌、バター)	ほうれん草のおひたし (ほうれん草、桜えび、もやし、醤油、かつお節)	すまし汁 (とろろ昆布、しめじ)		鶏ねぎ塩うどん 麦茶 (うどん、鶏肉、長葱、鶏ガラ、塩、酒、おろし生姜、油)		
29	火	冬休み										
30	水											
31	木											

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 からだをじょうぶにする 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〉
 冬の食材を使用し、寒い冬を暖かく過ごせるような献立を考えました。また今年最後イベントのクリスマスパーティーに餅つき、子供たちが笑顔になるような行事食を目指します！
 旬の食材: かぶ、白菜、里芋、大根、ほうれん草、小松菜、いちご、みかん、ぶり