

2020年 12月 献立表 【幼児食】

* 補食(18:30のおやつ)・・・野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー

しののめ会 聖星保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ
		乳児	幼児							
1	火	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	かじきのお好み焼き風 (かじき、酒、中濃ソース、青のり、揚げ玉)	ひじきのガーリックソテー (ひじき、玉ねぎ、ベーコン、鶏がら、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 (白菜、まいたけ、みそ)		ピロシキ風焼きパン、牛乳
2	水	クラッカー 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	豚肉のきんぴら炒め (豚肩肉、酒、ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖、油)	大根のみそバター焼き (大根、小ねぎ、みそ、バター)	ほうれん草のおひたし (ほうれん草、桜えび、もやし、しょう油、かつお節)	すまし汁 (三つ葉、とろろ昆布、しょう油、塩)		蒸かし芋、牛乳 (さつま芋、バター)
3	木	ウエハース 野菜ジュース	野菜ジュース	チキンカツカレー (米、鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、カレールウ、しょう油、スキムミルク、りんごジャム、油)			コールスローサラダ (キャベツ、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク、レモン汁)		いちご	ココアロールケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、ココアパウダー、グラニュー糖、クリームチーズ、生クリーム、砂糖)
4	金	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	さばのトマト煮 (さば、酒、大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ)	里芋の煮物 (里芋、にんじん、しょう油、砂糖、みりん)	かぶの焼きマリネ (かぶ、かぶの葉、玉ねぎ、オレンジジュース、砂糖、油)	スープ (春雨、グリーンピース、鶏がら)		スペシャルレーズンブレッド、牛乳
5	土	チーズ 麦茶	麦茶	ビビンバ丼 (米、豚肩肉、小松菜、にんじん、もやし、酒、しょう油、砂糖、にんにく、しょうが、鶏がら、ごま油)			チョレギサラダ (水菜、レタス、刻みのり、酢、砂糖、塩、油)		みかん	アメリカンドッグ風、牛乳 (ホットケーキミックス、牛乳、ウインナー、ケチャップ)
7	月	干し芋 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	豆腐ハンバーグ (鶏ひき肉、むきえび、絹ごし豆腐、しそ、パン粉、片栗粉、鶏がら、ポン酢)	にんじんグラッセ (にんじん、しょう油、砂糖、バター)	花野菜の梅和え (ブロッコリー、カリフラワー、梅干し、しょう油、砂糖)	みそ汁 (ごぼう、大根、みそ)		かぼちゃクリームスパゲッティ、牛乳 (スパゲッティ、かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、ホワイトソース缶、シチュールウ、牛乳、スキムミルク、鶏がら)
8	火	にぼし 麦茶	麦茶	ご飯 (米、押麦)	肉じゃが (豚肩肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、しらたき、しょう油、砂糖、酒、みりん、油)	卵焼き (卵、牛乳、スキムミルク、麵つゆ)	白菜のごまドレサラダ (白菜、コーン缶、ねりごま、ごま、酢、砂糖)	すまし汁 (ねぎ、かぶ、かぶの葉、しょう油、塩)		クランベリークリームチーズパン、牛乳
9	水	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	かれののみそマヨ焼き (かれい、酒、みそ、マヨネーズ、スキムミルク)	切干大根の洋風煮 (切干大根、にんじん、コンソメ)	きのこサラダ (サニーレタス、えのき、まいたけ、ポン酢、砂糖、油)	スープ (キャベツ、もやし、鶏がら)		紅茶クッキー、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、紅茶葉)
10	木	胚芽スティック 牛乳	麦茶	担々麺風うどん (うどん、鶏もも肉、ほうれん草、にんじん、コーン缶、豆乳、みそ、鶏がら、オイスターソース、にんにく、しょうが、すりごま、油)			かぼちゃのオープン焼き (かぼちゃ、レーズン、コンソメ、バジル粉)		オレンジ	トマトリゾット、牛乳 (米、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、粉チーズ)
11	金	プルーン 牛乳	麦茶	茶飯 (米、酒、しょう油)	おでん (卵、ちくわ、さつま揚げ、大根、昆布、こんにゃく、しょう油、みりん、酒)				りんご	マロンクリームパン、牛乳
12	土	クラッカー 牛乳	麦茶	ソース焼きそば (中華麺、豚肩肉、キャベツ、にんじん、もやし、中濃ソース、ウスターソース、青のり、油)			カリフラワーのカレーサラダ (カリフラワー、コンソメ、カレー粉)	スープ (チンゲン菜、きくらげ、鶏がら)		じゃこおにぎり、牛乳 (米、ちりめんじゃこ、ごま、しょう油、のり)
14	月	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏むね肉ののり焼き (鶏むね肉、刻みのり、しょう油、砂糖、酒、みりん、片栗粉、ごま、ごま油)	がんもの煮物 (がんもどき、しょう油、砂糖)	里芋の和風マヨ和え (里芋、きゅうり、マヨネーズ、スキムミルク、麵つゆ、かつお節)	みそ汁 (麩、小ねぎ、みそ)		スープ春雨、麦茶 (春雨、鶏ひき肉、にら、にんじん、キャベツ、鶏がら、しょうが)
15	火	にぼし 麦茶	麦茶	ご飯 (米、押麦)	ほうれん草オムレツ (卵、ベーコン、ほうれん草、じゃが芋、コンソメ、スキムミルク、ケチャップ)	かぶのオープン焼き (かぶ、かぶの葉、コーン缶、鶏がら、パセリ粉)	白菜のゆかり和え (白菜、にんじん、ゆかり)	豆乳スープ (ブロッコリー、玉ねぎ、豆乳、スキムミルク、鶏がら)		カマンベールチーズブレッド、牛乳
16	水	チーズ 麦茶	麦茶	ご飯 (米、押麦)	サーモンの煮付け (サーモン、酒、しょう油、砂糖、みりん、しょうが)	コンソメごぼう (ごぼう、コンソメ、オリーブ油)	水菜のポン酢サラダ (水菜、玉ねぎ、ポン酢、砂糖、油)	すまし汁 (にんじん、ひじき、しょう油、塩)		わかめご飯、牛乳 (米、わかめふりかけ、ごま)
17	木	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ポークストロガノフ (米、豚肩肉、玉ねぎ、えのき、しめじ、エリンギ、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、コンソメ、しょう油、生クリーム、小麦粉、バター、パセリ粉)			小松菜のソテー風 (小松菜、にんじん、鶏がら)		りんごゼリー	きな粉カップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、絹ごし豆腐、ベーキングパウダー、きな粉、砂糖、スキムミルク、パセリソース、油)
18	金	ウエハース 牛乳	麦茶	コーンピラフ (米、コーン缶、コンソメ、バター)	唐揚げ (鶏もも肉、酒、しょう油、にんにく、しょうが、片栗粉、油)	バジルポテト (じゃが芋、バジル粉、塩)	ブロッコリーのマヨサラダ (ブロッコリー、にんじん、卵不使用マヨネーズ)	ミネストローネ (トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、ケチャップ、コンソメ、砂糖)	みかん	抹茶ブレッド、牛乳
19	土	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	すき焼き丼 (米、豚肩肉、焼き豆腐、玉ねぎ、白菜、えのき、しらたき、しょう油、砂糖、みりん、酒、油)			にらの炒め物 (にら、もやし、鶏がら、油)	スープ (ほうれん草、にんじん、鶏がら)		シナモンスコーン、牛乳 (ホットケーキミックス、ヨーグルト、砂糖、バター、シナモンパウダー、粉糖、牛乳)
21	月	プルーン 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、酒、しょう油、砂糖、みりん、しょうが)	かぼちゃのいとこ煮 (かぼちゃ、小豆、しょう油、砂糖)	かぶのゆず和え (かぶ、かぶの葉、にんじん、ゆず、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (白菜、なめこ、みそ)		炊き込みご飯、麦茶 (米、ひじき、にんじん、油揚げ、しょう油、砂糖)
22	火	干し芋 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	サムギョプサル (豚バラ肉、ねぎ、にんにく、みそ、酒、砂糖、ごま、サニーレタス)	チヂミ (にら、小麦粉、片栗粉、鶏がら、ポン酢、ごま油)	もやしのナムル (もやし、にんじん、きくらげ、鶏がら、しょう油)	スープ (わかめ、玉ねぎ、中華あじ)		卵サンド、牛乳 (ロールパン、卵、マヨネーズ、スキムミルク、パセリ粉)
23	水	にぼし 麦茶	麦茶	ご飯 (米、押麦)	厚揚げの中華炒め (厚揚げ、キャベツ、鶏がら、しょう油、砂糖、しょうが、油)	突きこんにゃくの煮物 (突きこんにゃく、里芋、しょう油、砂糖)	水菜のチーズサラダ (水菜、レタス、玉ねぎ、粉チーズ、酢、砂糖、バジル粉、油)	スープ (カリフラワー、コーン缶、コンソメ)		シュガーデーナッツ、牛乳 (ホットケーキミックス、牛乳、グラニュー糖、油)
24	木	ミレービスケット 牛乳	麦茶	クリームシチュー (米、鶏もも肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、しめじ、シチュールウ、牛乳、スキムミルク、油)			ゆでブロッコリー (ブロッコリー、塩)		オレンジゼリー (オレンジジュース、粉寒天、砂糖、みかん缶)	ジャージャー麺、麦茶 (中華麺、豚ひき肉、ねぎ、みそ、しょう油、砂糖、酒、しょうが、鶏がら、ごま油、片栗粉)
25	金	クラッカー 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	さわらの梅煮 (さわら、酒、梅干し、しょう油、砂糖、みりん)	ほうれん草のオイスターソース炒め (ほうれん草、にんじん、オイスターソース、しょう油、油)	大根の塩昆布和え (大根、大根の葉、きゅうり、塩昆布、塩)	みそ汁 (小ねぎ、かぶ、かぶの葉、みそ)		雪だるまパン、牛乳
26	土	コーンフレーク 牛乳	麦茶	五目あんかけうどん (うどん、鶏もも肉、かまぼこ、にんじん、白菜、ねぎ、しょう油、砂糖、しょうが、にんにく、鶏がら、片栗粉、ごま油)			チンゲン菜のなめたけ和え (チンゲン菜、玉ねぎ、なめたけ)		りんご	鮭マヨおにぎり、牛乳 (米、鮭フレーク、マヨネーズ、スキムミルク、のり)
28	月	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ、豚ひき肉、大豆、にんじん、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、砂糖、スキムミルク、ウスターソース、コンソメ、にんにく、パセリ粉、オリーブ油)			さつま芋のチーズサラダ (さつま芋、クリームチーズ、酢、砂糖)		グレープフルーツ	ツナのさっぱり混ぜご飯、牛乳 (米、ツナ缶、三つ葉、ポン酢、砂糖)
29	火	冬休み								
30	水									
31	木									