

2020年12月 ★献立表★

*補食(時間外おやつ)は、飲み物とおせんべいやクッキー・パンなど出しています

しののめ保育園

日付	曜日	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
		3~5歳児	1・2歳児	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	
1	火	牛乳	干し芋 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鯖の味噌煮 (鯖、生姜、みそ、酒、砂糖、みりん、しょうゆ)	きのこの炒め物 (しめじ、エリンギ、玉葱、人参、しょうゆ、バター)	大根のゆかり和え (大根、塩、ゆかり)	すまし汁 (とろろ昆布、あさつき)		ピロシキ風焼きパン 牛乳
★2	水	野菜 ジュース	野菜ジュース	菜めし (米、菜飯ふりかけ、ごま)	ささみフライ (ささみ、小麦粉、卵、パン粉、ソース、油)	千きゃべつ	ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、ハム、マヨ、スキム)	みそ汁 (ほうれん草、しめじ)	りんごジュース、寒天、砂糖、レモン汁	2色パウンド、バナナ添え 麦茶 (小麦粉、卵、バター、砂糖、ココア、バナナ、生クリーム)
3	木	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、豚小間、卵、しめじ、人参、みつば、しょうゆ、砂糖)	カリフラワーのオープン焼き (カリフラワー、オリーブ油、塩)	レタスの塩昆布和え (レタス、塩昆布)	みそ汁 (白菜、もやし)		たぬきうどん 麦茶 (うどん、揚げ玉、葱、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)
4	金	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鯖のバターポン酢焼き (鯖、おろしにんにく、酒、ポン酢、バター)	さつま芋のりんご煮 (さつま芋、りんごジャム、砂糖)	納豆 (納豆、しょうゆ)	みそ汁 (小松菜、玉葱、人参)		スペシャルレーズンブレッド 牛乳
5	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏ちゃんご鍋 (鶏もも、豆腐、白菜、葱、人参、白滝、えのき、昆布、しょうゆ、酒、みりん)		胡瓜の塩もみ (胡瓜、塩)		みかん	じゃが芋もち 麦茶 (じゃが芋、片栗粉、しょうゆ、みりん、バター)
7	月	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	チキンのカレー風味焼き (鶏もも、おろしにんにく、カレー粉、クミン、しょうゆ、酒)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖)	コールスローサラダ (キャベツ、胡瓜、コーン、マヨ、スキム)	みそ汁 (豆腐、なめこ)		あんかけかた焼きそば 麦茶 (揚げ麺、豚小間、白菜、もやし、人参、中華味、しょうゆ、片栗粉)
8	火	麦茶	こんぶ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げの甘辛炒め (厚揚げ、豚挽、きゃべつ、ピーマン、葱、生姜、しょうゆ、みりん)	大根と鶏小間の煮物 (大根、鶏小間、しょうゆ、酒、砂糖)	春菊のごま和え (春菊、人参、もやし、ごま、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (じゃが芋、わかめ)		クランベリークリームチーズパン 牛乳
9	水	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ジャンバラヤ (米、もきえび、ウインナー、ピーマン、玉葱、コーン、ケチャップ、ウスター、カレー粉、コンソメ、塩)		グレープフルーツサラダ (レタス、胡瓜、グレープフルーツ、酢、砂糖、塩、オリーブ油)		コンソメスープ (セロリ、人参、玉葱)		ポップコーン、バナナ 牛乳 (ポップコーン、塩、青のり、油)バナナ
10	木	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉のスタミナ炒め (豚小間、もやし、にら、人参、生姜、しょうゆ、みりん)	ブロッコリーのチーズ焼き (ブロッコリー、チーズ)	白菜のゆず和え (白菜、ゆず、塩)	すまし汁 (かぶ、かぶの葉)		こぎつねごはん 麦茶 (米、油揚げ、人参、しめじ、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん)
11	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ぶりの照り焼き (ぶり、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	切昆布の煮物 (切昆布、白滝、人参、ちくわ、しょうゆ、砂糖、みりん)	さつま芋サラダ (さつま芋、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	みそ汁 (ごぼう、油揚げ)		マロンクリームパン 牛乳
12	土	牛乳	こむぎパン 牛乳	ベーコンのクリームスパゲッティ (スパゲッティ、ベーコン、しめじ、玉葱、ほうれん草、牛乳、コンソメ、にんにく)			具沢山スープ (鶏もも、レタス、大根、人参、コーン、鶏がら、塩)		オレンジ	いちご蒸しパン 牛乳 (ホットケーキ粉、いちごジャム、スキム、牛乳、砂糖)
14	月	牛乳	ブルー 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏のごま焼き (鶏もも、白ごま、黒ごま、生姜、しょうゆ、酒、みりん)	小松菜の煮びたし (小松菜、油揚げ、人参、しょうゆ、みりん、砂糖、油)	カリフラワーの甘酢漬け (カリフラワー、黄ピ、赤ピ、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (里芋、しめじ)		おかかチーズおにぎり 麦茶 (米、おかか、チーズ、しょうゆ、のり)
15	火	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	チリコンカン (豚小間、金時豆、玉葱、セロリ、人参、エリンギ、トマト缶、カレー粉、ウスター、ケチャップ)	もやしのソテー (もやし、鶏がら、しょうゆ、油)	野菜のタラマヨディップ (胡瓜、大根、豆腐、たらこ、マヨ)	スープ (ほうれん草、コーン)		さつま芋ケーキ 牛乳 (ホットケーキ粉、さつま芋、スキム、砂糖、牛乳、バター)
16	水	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	ししゃもの唐揚げ (ししゃも、片栗粉、油)	豆腐の田楽 (豆腐、ゆず、白みそ、砂糖、酒、みりん、油)	浅漬け (かぶ、胡瓜、人参、昆布茶、塩)	すまし汁 (水菜、えのき)		塩ラーメン 麦茶 (中華麺、鶏挽、きゃべつ、コーン、鶏がら、塩、ごま油)
17	木	牛乳	干し芋 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉と卵の炒め物 (豚小間、きゃべつ、人参、卵、きくらげ、しょうゆ、みりん、油)	南瓜の甘煮 (南瓜、しょうゆ、砂糖)	けんちん汁 (豆腐、ごぼう、大根、人参、こんにゃく、葱、しょうゆ、みりん、ごま油)			きなこもち 麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)
18	金	麦茶	こんぶ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	カレイの煮つけ (カレイ、生姜、しょうゆ、酒、砂糖、みりん)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、さつま揚げ、しょうゆ、みりん、油)	白菜とりんごのサラダ (白菜、胡瓜、りんご、マヨ、スキム)	みそ汁 (さつま芋、玉葱)		抹茶ブレッド 牛乳
19	土	麦茶	レーズン 麦茶	中華丼 (米、豚小間、白菜、玉葱、人参、もやし、きくらげ、中華味、しょうゆ、片栗粉)				スープ (ブロッコリー、玉葱)	りんご	マーマレードマフィン 牛乳 (ホットケーキ粉、マーマレード、スキム、砂糖、バター、牛乳)
21	月	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽、葱、にら、赤ピ、みそ、テンメン、生姜、しょうゆ、ごま油、片栗粉)	きゃべつのナムル (きゃべつ、のり、塩、ごま油)	ワンタンスープ (ワンタンの皮、人参、チンゲン菜、玉葱、中華味、しょうゆ)			ガーリックラスク 牛乳 (食パン、おろしにんにく、塩、バジル、パセリ、バター)
22	火	麦茶	こんぶ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏の香草焼き (鶏もも、セロリ、生姜、にんにく、しょうゆ、白ワイン)	パプリカソテー (赤ピ、黄ピ、ピーマン、もやし、ハム、鶏がら、しょうゆ、油)	南瓜のメープルサラダ (南瓜、アーモンド、メープルシロップ、マヨ、生クリーム)	みそ汁 (なめこ、葱)		ブルーベリージャムパン 牛乳 (ロールパン、ブルーベリージャム)
23	水	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきのトマトソース (かじき、玉葱、トマト缶、にんにく、塩、コンソメ、オリーブ油)	粉ふき芋 (じゃが芋、塩)	ほうれん草のお浸し (ほうれん草、もやし、おかか、しょうゆ)	スープ (にら、しめじ)		豚汁うどん 麦茶 (うどん、豚小間、大根、葱、人参、みそ、生姜、酒)
24	木	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	チキンのきのこソース (鶏もも、酒、しめじ、えのき、舞茸、しょうゆ、みりん、油)	チンゲン菜の塩炒め (チンゲン菜、もやし、人参、鶏がら、塩、油)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、コーン、ハム、マヨ、スキム)	みそ汁 (きゃべつ、油揚げ)		ジンジャークッキー 牛乳 (小麦粉、ジンジャーパウダー、砂糖、バター、牛乳)(粉糖、レモン汁)
25	金	りんご ジュース	りんごジュース	たらこクリームドリア (米、たらこ、玉葱、ほうれん草、しめじ、コーン、マッシュルーム、ホワイトソース缶、牛乳、チーズ)		カラフルサラダ (レタス、サニーレタス、胡瓜、紫きゃべつ、人参、さつま芋、レーズン、ピーナッツ、ツナ缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)		コンソメスープ (水菜、玉葱、人参)	花みかん	雪だるまパン 牛乳
26	土	牛乳	チーズ 牛乳	焼きそば (蒸し麺、豚小間、きゃべつ、人参、もやし、玉葱、ピーマン、ソース、鶏がら、青のり、油)				わかめスープ (わかめ、葱、ごま)	バナナ	しらすゆかりおにぎり 麦茶 (米、しらす、ゆかり、のり)
28	月	麦茶	小魚 麦茶	カレーライス (米、豚小間、玉葱、人参、じゃが芋、カレールウ、スキム、ウスター)		フレンチサラダ (レタス、サニーレタス、胡瓜、コーン、レモン汁、酢、砂糖、塩、オリーブ油)			みかん	ヨーグルト、いちごソース麦茶 (ヨーグルト、いちごジャム)クラッカー
29	火									
30	水									
31	木									

☆2日は12月のお誕生日会です!

きいろのグループ

ちからのもとなる!

あかのグループ

からだをつくるもとなる!
(身体を大きくしてくれる)

みどりのグループ

*都合により献立、材料など変更がある場合があります。

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)