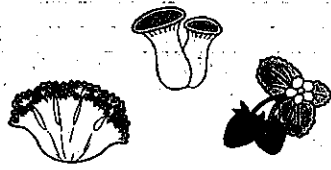


2020年12月 献立表

あいせん保育園

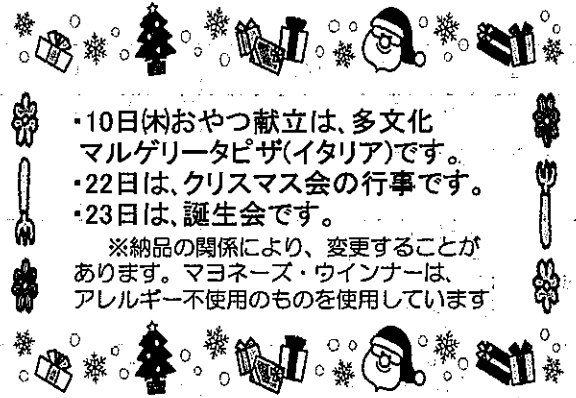
【今年度、初めて出る食材】

- ・エリンギ (15日)
- ・いちご (22日)
- ・まいたけ (23日)



●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください

●申し出がない場合は、献立通りの提供になります



- ・10日(休)おやつ献立は、多文化マルゲリータピザ(イタリア)です。
- ・22日は、クリスマス会の行事です。
- ・23日は、誕生会です。

※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ・ウイナーは、アレルギー不使用のものを使用しています

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	味噌けんちんうどん 鮭のムニエル れんこんの酢の物 柿	カレーピラフ 牛乳	うどん、油、さとう 米、小麦粉	鶏小間肉、鮭 油揚げ、白味噌 ささみ 牛乳	にんじん、ごぼう、大根 ねぎ、れんこん、きゅうり 柿、たまねぎ グリーンピース	出汁、酢、塩 カレー粉、コンソメ
2	水	ジャムパン ポークチャップ 粉吹き芋 コンソメスープ りんご	炊き込みご飯 牛乳	食パン、油、さとう じゃが芋、 米 いちごジャム	豚小間肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、パセリ 小松菜、もやし、りんご にんじん、ごぼう	ケチャップ、コンソメ 塩、しょう油 みりん、料理酒 出汁
3	木	焼き鳥丼 ひじき五目煮 漬汁(麩・ねぎ) みかん	ごまトースト 牛乳	米、さとう、片栗粉 麩、食パン ごま、バター	鶏小間肉 油揚げ、大豆水煮 牛乳	たまねぎ、キャベツ 刻みのり、ひじき、にんじん こんにゃく、絹さや ねぎ、みかん	しょう油、みりん 出汁、塩
4	金	ごはん 豚レバーの香り揚げ 小松菜ときのこのソテー 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 柿	焼そば 牛乳	米、かたくり粉、油 やきそば麺 ごま油	豚レバー 白味噌 豚ひき肉 牛乳	小松菜、しめじ、にんじん コーン、白菜、たまねぎ 柿、もやし、青のり、しょうが	塩、こしょう コンソメ、しょう油 出汁、中濃ソース 料理酒、コンソメ
5	土	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの三杯酢 味噌汁(切干し・人参) りんご	さつまいも蒸しパン 牛乳	米、砂糖、油 米粉 さつまいも	鶏もも肉 白味噌 豆乳 牛乳	きゅうり、にんじん、もやし 切干大根、 りんご	しょう油 酢、出汁、みりん ベーキングパウダー
6	日						
7	月	ロールパン→おにぎり クリームシチュー しょうゆフレンチ 柿	鮭わかめおにぎり 牛乳	バターロール じゃが芋、油 小麦粉 米、ごま	鶏小間肉、豆乳 鮭フレーク 牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン キャベツ、きゅうり、柿 わかめ	コンソメ、塩 酢、しょう油
8	火	ごはん たらのホイル焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(豆腐・ねぎ) みかん	ミートスパゲティ 牛乳	米、油 スパゲティ	たら 花鰹、木綿豆腐 白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、しめじ ほうれん草、コーン ねぎ、みかん	塩、料理酒 しょう油、出汁 コンソメ、ケチャップ
9	水	ごはん 豚肉の鉄火煮 春雨サラダ 漬汁(わかめ・えのき) りんご	フライドポテト 牛乳	米、油、さとう 春雨、ごま油 じゃが芋	豚小間肉、白味噌 牛乳	にんじん、ごぼう、ピーマン きゅうり、にんじん、えのき わかめ、りんご 青のり	しょう油、みりん 出汁、酢、塩
10	木	チキンカレーライス もやしときゅうりのツナナムル りんご	マルゲリータピザ 牛乳	米、じゃが芋、油 小麦粉、強力粉 さとう、ごま油	鶏小間肉 ツナ缶、ウイナー ピザチーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、りんご コーン、ほうれん草	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、鶏ガラ、しょう油 ベーキングパウダー
11	金	あんかけ焼そば 根菜サラダ 中華スープ みかん	スコーン 牛乳	やきそば麺 ごま油、油、さとう 片栗粉、 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、いちごジャム	豚小間肉 絹ごし豆腐 牛乳	白菜、たまねぎ、にんじん ごぼう、きゅうり、もやし コーン、みかん	鶏がらスープ しょう油、塩 ベーキングパウダー
12	土	ごはん じゃがいものカントリー煮 スパゲティサラダ 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	おかかおにぎり 牛乳	米、じゃが芋、油 さとう、スパゲティ エッグケアマヨネーズ ごま	豚小間肉 白味噌 花鰹 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、コーン、キャベツ りんご	コンソメ、ケチャップ ウスターソース 塩、出汁 しょう油
13	日						



日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
14	月	マーボー豆腐丼 じゃこサラダ 春雨スープ みかん	アップルパイ風 牛乳	米、ごま油、油 さとう、片栗粉 春雨、ワンタンの皮 バター、小麦粉、粉糖	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、ちりめん 牛乳	にんじん、ねぎ キャベツ、小松菜、きゅうり たまねぎ、みかん りんご缶	中華だし しょう油、酢 コンソメ、塩
15	火	ジャムパン 豆乳チキングラタン 三色サラダ 野菜スープ りんご	ひじきごはん 牛乳 	食パン、いちごジャム マカロニ、油、小麦粉 パン粉、さとう 米	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 油揚げ 牛乳	たまねぎ、パセリ もやし、きゅうり、にんじん 小松菜、りんご ひじき、エリンギ	塩、コンソメ 酢、しょう油 しょう油
16	水	ごはん 豆腐の真砂揚げ きんぴらごぼう 味噌汁(油揚げ・もやし) みかん	マカロニ黄な粉 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、マカロニ	木綿豆腐 鶏ひき肉、しらす 油揚げ、白味噌 きなこ 牛乳	にんじん、こんにゃく、ごぼう ピーマン、もやし、みかん	塩、料理酒 しょう油、みりん 出汁
17	木	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 五目煮豆 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	お野菜ブリッツ 牛乳	米、さとう、小麦粉 黒ごま、油 片栗粉	鶏もも肉 大豆水煮 白味噌 パルメザンチーズ 牛乳	にんじん、こんにゃく いんげん、なめこ、たまねぎ りんご、パセリ	しょう油、みりん 出汁、塩
18	金	ごはん たらのチリソース風がけ 切干大根サラダ 味噌汁(しめじ・白菜) みかん	ドライカレートースト 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま油、ごま 食パン、小麦粉	たら 白味噌 豚ひき肉 牛乳	しょうが、にんにく、ねぎ 切干大根、にんじん、きゅうり しめじ、はくさい、みかん たまねぎ、パセリ	ケチャップ、しょう油 酢、出汁 中濃ソース、カレー粉 塩
19	土	ごはん 鶏肉の五目炒め さつまいもの甘煮 味噌汁(えのき・わかめ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、さつま芋 小麦粉、コーンスターチ いちごジャム	鶏小間肉 白味噌 牛乳	こんにゃく、にんじん、たけのこ えのき、わかめ、りんご	出汁、しょう油、酢 ベーキングパウダー
20	日						
21	月	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの含め煮 味噌汁(小松菜・ねぎ) りんご	あずきの甘食 牛乳	米、油 かぼちゃ、さとう 小麦粉	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 ゆであずき、豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ねぎ 干しいたけ、ほうれん草 小松菜、りんご	しょう油、塩 出汁 ベーキングパウダー
22	火	ピラフ 鶏唐揚げ、ポテトフライ ブロッコリーサラダ コンソメスープ みかん	ケーキ(いちご、ホイップ) 牛乳 	米、片栗粉、油 じゃが芋、 バター 小麦粉、さとう エッグケアマヨネーズ	鶏もも肉 豆乳 生クリーム 牛乳	コーン、たまねぎ、赤ピーマン マッシュルーム、ブロッコリー にんじん、パセリ、きゃべつ みかん、いちご、しょうが	コンソメ、塩、こしょう しょう油、みりん ベーキングパウダー
23	水	照り焼きバーガー ごはん・鶏肉の照焼き ポテトサラダ きのこポタージュ りんご	ドーナツ (アイシングかけ) 牛乳 	バターロール じゃが芋、さとう エッグケアマヨネーズ 油、小麦粉、強力粉 粉糖、バター	鶏もも肉 豆乳 牛乳	にんじん、きゃべつ きゅうり、マッシュルーム、エリンギ まいたけ、パセリ、りんご	しょう油、塩、みりん コンソメ、料理酒 ベーキングパウダー
24	木	カレーうどん 鯖の塩焼き 切干しのマヨ和え みかん	チキンライス 牛乳	うどん、片栗粉 エッグケアマヨネーズ ごま、米、油	豚小間肉、鯖 ツナ缶 鶏小間肉 牛乳	にんじん、ねぎ、もやし 切干大根、きゅうり、みかん たまねぎ	出汁、みりん、しょう油 カレー粉、塩 ケチャップ
25	金	ごはん ホイコーロー れんこんのサラダ にらともやしのスープ りんご	クッキー 牛乳	米、油、さとう、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう、バター	豚小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	キャベツ、赤ピーマン ねぎ、れんこん、きゅうり にら、もやし、にんじん しょうが、りんご	料理酒、しょう油 酢、中華だし、塩
26	土	ごはん 豆腐のチャンプルー ひじきのごま和え 味噌汁(麩・わかめ) みかん	ゼリー、おかし 牛乳	米、油 さとう、ごま 麩	木綿豆腐 豚小間肉 白味噌 牛乳	たまねぎ、ごまつな ひじき、もやし、にんじん わかめ、みかん 寒天	塩、しょう油、料理酒 出汁
27	日						
28	月	ポークカレーライス 白菜サラダ りんご	揚げパン マカロニ黄な粉 牛乳	米、じゃが芋、油 小麦粉、バター バターロール	豚小間肉 きなこ 牛乳	にんじん、たまねぎ 白菜、きゅうり、わかめ みかん缶、りんご	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢

