



令和2年 12月予定献立表

竜王西保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	火	ドフィンワ	ごはん	牛乳 生クリーム	にんにく	じゃが芋 バター	ドフィンワとはポテトグラタンのことです。フランスの田舎では家庭料理の定番として親しまれています。
		花野菜の和え物		卵 ベーコン 糸かまぼこ	フロッコリー カリフラワー 赤ピーマン	ドレッシング	
		ビーフンと卵のスープ					
		果物 (バナナ)			玉葱 人参 青梗菜	ビーフン 片栗粉	
	おやつ	♪マカロニきな粉 牛乳		きな粉	バナナ	マカロニ 砂糖	
2	水	麻婆豆腐丼	ごはん	豆腐 豚肉		ごま油 砂糖 片栗粉	麻婆豆腐は代表的な四川料理のひとつです。
		さつまいもと大根の酢の物			大根 胡瓜 りんご	さつま芋 油 砂糖	
		キャベツと春雨の中華スープ			キャベツ 人参 ねぎ	春雨	
		果物 (パイナップル) (バナナ)			パイナップル (バナナ)		
	おやつ	♪麩のラスク 牛乳		飲:牛乳		麩 バター 砂糖	
3	木	煮込みおでん	ごはん	さつま揚げ がんも 鯉節	大根 人参 こんにゃく	じゃが芋 ちくわぶ 砂糖	BookdelLunch 「おでんも おんせん」
		キャベツとおくらの和え物		鶏肉 味噌 煮干し	キャベツ おくら コーン フロッコリー 赤ピーマン	油 砂糖	
		南瓜と鶏肉の味噌汁			南瓜 小松菜 ねぎ 生姜		
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
	おやつ	♪キャロットパ 豆腐ドーナツ 牛乳		飲:牛乳 豆腐	人参 バナナ	砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー コーンスターチ 油	
4	金	鯖の唐揚げケチャップあん	ごはん	鯖 (バサ)	ねぎ	片栗粉 油	苦手な魚料理も、子どもが好きなケチャップあんて、食べやすくなります。
		大豆の磯煮		大豆 ひじき さつま揚げ	人参 グリンピース	ごま油 砂糖	
		飛鳥汁		鶏肉 牛乳 味噌 鯉節	玉葱 人参	じゃが芋	
		果物 (りんご)			りんご		
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
5	土	ベストサンド	ごはん	ベストサンド (ハム・チーズサンド)		油	
		オムレツ		オムレツ			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
	おやつ	プリン				プリン	
7	月	鮭のバターしょう油焼き	セルフおにぎり	鮭		バター	さつま芋の中でも、ダントツの甘みが特徴的な「安納芋」の焼きいもは、子どもたちにも大人気です♪
		切り干し大根のごま和え		豚肉 豆腐 味噌 煮干し	切り干し大根 赤ピーマン もやし キャベツ コーン	ごま 砂糖	
		豚汁			ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	ごま油 里芋 じゃが芋	
		果物 (菊花みかん)			みかん		
	おやつ	♪安納焼き芋 牛乳		飲:牛乳		安納芋	
8	火	チキンパルミジャーノ	ごはん	鶏肉 チーズ	玉葱 トマト	小豆粉 ノンエッグマヨネーズ ハン粉 油 砂糖	世界の料理「オーストラリア」
		マッシュポテト		牛乳		じゃが芋 バター	
		コンソメスープ			キャベツ 玉葱 人参 カリフラワー		
		果物 (バナナ)			バナナ		
	おやつ	♪ハニージョイ 麦茶				バター 砂糖 メーフルシロップ コーンフレーク	
9	水	青椒肉絲	ごはん	豚肉	ピーマン 竹の子 人参	片栗粉 ごま 油 砂糖	青椒肉絲は、ピーマンと豚肉の細切り炒めて、人気がある中華料理のひとつです。
		餃子フライ		鶏肉	青梗菜 玉葱 人参 えのき	餃子フライ 油	
		中華スープ			パイナップル (バナナ)	ごま油	
		果物 (パイナップル) (バナナ)					
	おやつ	♪ビスケットケーキ 麦茶		生クリーム 牛乳		ビスケット	
10	木	アジの竜田揚げ	ごはん	アジ (バサ)	生姜	片栗粉 油	アジは味が良いから「アジ」という名前がついたと言われていいます。
		肉味噌納豆		納豆 豚肉 味噌	あさつき 玉葱 にんにく 生姜	ごま油 砂糖	
		じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
		果物 (りんご)			りんご		
	おやつ	♪きんぴらトースト 牛乳		飲:牛乳 鶏肉 チーズ	ごぼう 人参 こんにゃく ピーマン	パン ごま油 ごま 砂糖 片栗粉	
11	金	豚肉の生姜焼き	ごはん	豚肉 味噌	玉葱 りんご 生姜	砂糖	豚肉の生姜焼きの元祖と言われるのは、銀座の和風創作料理店『銭形』です。
		マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		五目味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	南瓜 大根 人参 白菜 ねぎ		
		果物 (バナナ)			バナナ		
	おやつ	プリン				プリン	
14	月	鶏レバーの甘辛煮	ごはん	鶏レバー 鶏肉	グリンピース	じゃが芋 片栗粉 砂糖 油	レバーには、貧血の予防・改善に欠かせない鉄や、風邪予防に役立つといわれるビタミンAが豊富に含まれています。
		昆布和え		昆布	キャベツ 白菜 もやし 人参		
		かぶと油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	かぶ 小松菜 ねぎ		
		果物 (りんご)			りんご		
	おやつ	♪ツナマヨパンケーキ 牛乳		牛乳 卵 ツナ チーズ	玉葱 パセリ	ホットケーキミックス ノンエッグマヨネーズ	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

☺ フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
15	火 	豆腐ステーキ	ごはん	豆腐 ツナ	玉葱 にんにく	卵 牛乳	豆腐は、蛋白質や脂質など体の基礎的な栄養素のみでなく、体の調節等して健康を維持増進させる「機能性食品」です。
		れんこんと人参のカレーきんぴら		鰹節	れんこん 人参 白滝 いんげん	ごま油	
おやつ	おやつ	わかめと春雨のスープ	ごはん	わかめ	えのき 人参	春雨	
		果物(バナナ)			バナナ		
16	水 	お赤飯	ごはん	きな粉		さつまいも もち米 砂糖	お誕生日会
		鶏マヨ		甘納豆		ごま	
おやつ	おやつ	ビタミンサラダ	ごはん	鶏肉 豆乳	生姜	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	
		またいたけのぼかぼか味噌汁		味噌 煮干し	またいたけ 人参 ほうれん草 ねぎ 生姜	オリーブ油 砂糖 ごま	
17	木	果物(りんご)	ごはん	りんご		じゃが芋	
		♪お誕生日カップケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム	いちご	米粉のカップケーキ	
おやつ	おやつ	オムレツのとトマトソースかけ	ごはん	オムレツ 鶏肉	玉葱 トマト	油 砂糖	水溶性食物繊維のムチンや不溶性食物繊維のβ-グルカンなど、なめこには豊富に食物繊維が含まれています。
		肉じゃが		豚肉	人参 玉葱 白滝 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
18	金 	豆腐となめこの味噌汁	ごはん	豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		今月の郷土料理「静岡県」
		果物(オレンジ)		オレンジ			
おやつ	おやつ	♪フルーツヨーグルト	ごはん	ヨーグルト	みかん バイン もも レーズン ナタデココ バナナ りんご		
		さくらご飯		鰹		米	
19	土	かつおフライ	ごはん	豚肉	青梗菜 人参 もやし えのき	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油	
		青梗菜と豚肉のごま和え		油揚げ 味噌 煮干し	大根 人参 こんにゃく ねぎ 椎茸	ごま 砂糖	
おやつ	おやつ	国清汁	ごはん		みかん	ごま油 里芋	
		果物(菊花みかん)					
20	日	ゼリー	ごはん			ゼリー	
		ハンバーグ		ハンバーグ			
21	月 	厚焼きたまご	ごはん	卵焼き			冬至メニュー
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
おやつ	おやつ	果物(バナナ)	ごはん		バナナ		
		ビスケット 麦茶				ビスケット	
22	火 	鮭の幽庵焼き	ごはん	鮭	ゆず		日本では古くから「ひじきを食べると長生きする」と言われています。
		南瓜の煮つけ		味噌 煮干し	大根 れんこん 人参 こんにゃく	砂糖	
おやつ	おやつ	運盛り味噌汁	ごはん		みかん		八幡いもの歴史は長く、山梨県甲斐市で江戸時代から栽培されてきた里芋の品種です。
		果物(菊花みかん)					
23	水 	♪あげほの蒸しパン 牛乳	ごはん	牛乳 卵	人参	ホットケーキミックス	
		ひじき入りミートローフ		ひじき 鶏肉 豚肉 豆腐 おから	玉葱 ミックスベジタブル	ノンエッグマヨネーズ	
24	木 	グリーンサラダ	ごはん	ウイナー	玉葱 人参	じゃが芋	
		ポトフ		生クリーム	オレンジ	さつまいも バター 砂糖	
おやつ	おやつ	果物(オレンジ)	ごはん				
		♪スイートポテト 麦茶					
25	金	タンダリーチキン	ごはん	鶏肉	にんにく レモン汁		Xmasメニュー
		八幡芋のサラダ		油揚げ 味噌 煮干し	ごぼう 胡瓜 人参 コーン	八幡芋 ノンエッグマヨネーズ	
おやつ	おやつ	油揚げとキャベツの味噌汁	ごはん		キャベツ 小松菜 人参 ねぎ		
		果物(バナナ)			バナナ		
26	土	♪ホットケーキ 牛乳	ごはん	飲:牛乳		ホットケーキ	
		生揚げの中華五目旨煮		生揚げ 鶏肉	大根 人参 いんげん	片栗粉 ごま油	
27	日	春巻き	ごはん	もずく 豆腐	もやし 小松菜 人参 ねぎ 生姜	春巻き 油	
		もずくスープ		甘納豆 きな粉		ごま	
おやつ	おやつ	果物(パイナップル) (バナナ)	ごはん		パイナップル (バナナ)		
		♪甘納豆のきな粉おにぎり 麦茶				米	
28	月 	Xmasライスプレート	ごはん	鶏肉	人参 玉葱 グリンピース	米 油 ポテト	2020年締めくくりです。1年間、ご理解と協力をいただきありがとうございました。
		人参の甘煮ブロッコリー和え		生クリーム	玉葱 マッシュルーム コーン パセリ	マカロニ 砂糖	
おやつ	おやつ	コーンクリームスープ	ごはん			油 じゃが芋 コーンクリームスープ	
		Xmasケーキ				豆乳いちごケーキ	
29	火	♪サンタさんの三色ゼリー	ごはん			ゼリー	
		ぶりフライ		ぶりフライ		油	
30	水	しゅうまい	ごはん			しゅうまい	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
おやつ	おやつ	果物(バナナ)	ごはん		バナナ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
12月	月	チキンカレーライス	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 セロリ りんご	米 じゃが芋 油 ルー	
		福神漬			福神漬		
おやつ	おやつ	パリパリサラダ	ごはん		キャベツ 人参 胡瓜 コーン	春巻きの皮 油 砂糖 オリーブ油	
		ミックスゼリー入りフルーツポンチ			みかん もも バイン レーズン バナナ	ゼリー 砂糖	
1月	月	♪ヨーグルト	ごはん	ヨーグルト			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

 フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

