



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 花野菜の和え物 ピーマンと卵のスープ 果物(バナナ)	ごはん	牛乳 生クリーム 卵 ベーコン 糸かまぼこ	にんにく ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン 玉葱 人参 青梗菜 バナナ	じゃが芋 バター ドレッシング ピーマン 片栗粉	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。
	おやつ	♪マカロニきな粉 牛乳		きな粉		マカロニ 砂糖	
2	水 😊	麻婆豆腐丼 さつまいもと大根の酢の物 キャベツと春雨の中華スープ 果物(パイナップル) (バナナ)	ごはん	豆腐 豚肉	大根 胡瓜 りんご キャベツ 人参 ねぎ パイナップル (バナナ)	ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 春雨	麻婆豆腐は代表的な四川料理のひとつです。
	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 キャベツとおくらの和え物 南瓜と鶏肉の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	さつまいも揚げ がんも 鯉節 鶏肉 味噌 煮干し	大根 人参 こんにゃく キャベツ おくら コーン ブロッコリー 赤ピーマン 南瓜 小松菜 ねぎ 生姜 オレンジ	じゃが芋 ちくわぶ 砂糖 油 砂糖	BookdelLunch 「おでんもおんせん」
	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 大豆の磯煮 飛鳥汁 果物(りんご)	ごはん	鯖(バサ) 大豆 ひじき さつまいも揚げ 鶏肉 牛乳 味噌 鯉節	ねぎ 人参 グリンピース 玉葱 人参 りんご	片栗粉 油 ごま油 砂糖 じゃが芋	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。
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
5	土	ベストサンド オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ベストサンド(ハム・チーズサンド) オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油 油	
	おやつ	プリン				プリン	
7	月	鮭のバターしょう油焼き 切り干し大根のごま和え 豚汁 果物(菊花みかん)	セルフおにぎり	鮭 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 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ みかん	バター ごま 砂糖 ごま油 里芋 じゃが芋	さつまいもの中でも、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♪
	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 マッシュポテト コンソメスープ 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 チーズ 牛乳	玉葱 トマト キャベツ 玉葱 人参 カリフラワー バナナ	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ ハン粉 油 砂糖 じゃが芋 バター	世界の料理「オーストラリア」
	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 餃子フライ 中華スープ 果物(パイナップル) (バナナ)	ごはん	豚肉 鶏肉	ピーマン 竹の子 人参 青梗菜 玉葱 人参 えのき パイナップル (バナナ)	片栗粉 ごま 油 砂糖 餃子フライ 油 ごま油	青椒肉絲は、ピーマンと豚肉の細切り炒めで、人気がある中華料理のひとつです。
	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 肉味噌納豆 じゃが芋の味噌汁 果物(りんご)	ごはん	アジ(バサ) 納豆 豚肉 味噌 味噌 煮干し	生姜 あさつき 玉葱 にんにく 生姜 小松菜 ねぎ りんご	片栗粉 油 ごま油 砂糖 じゃが芋	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ました。
	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 マカロニサラダ 五目味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 味噌 ハム 油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 りんご 生姜 胡瓜 人参 南瓜 大根 人参 白菜 ねぎ バナナ	砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	豚肉の生姜焼きの元祖と言われているのは、銀座の和風創作料理店『銭形』です。
	おやつ	プリン				プリン	
14	月 😊	鶏レバーの甘辛煮 昆布和え かぶと油揚げの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	鶏レバー 鶏肉 昆布 油揚げ 味噌 煮干し	グリンピース キャベツ 白菜 もやし 人参 かぶ 小松菜 ねぎ りんご	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。
	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	
わかめと春雨のスープ	わかめ	えのき 人参		春雨			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		♪いももち 麦茶		きな粉		さつま芋 もち米 砂糖	
16	水 	お赤飯	ごはん	甘納豆		ごま	お誕生日会
		鶏マヨ		鶏肉 豆乳	生姜	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	
ビタミンサラダ	味噌 煮干し	まいたけ 人参 ほうれん草 ねぎ 生姜		オリーブ油 砂糖 ごま			
まいたけのぼかぼか味噌汁	りんご			じゃが芋			
おやつ		♪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	
17	木	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	
豆腐となめこの味噌汁	豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ					
果物(オレンジ)		オレンジ					
おやつ		♪フルーツヨーグルト		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		
18	金 	さくらご飯	ごはん	鰹		米	今月の郷土料理「静岡県」
		かつおフライ		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			
国清汁		みかん		ごま油 里芋			
おやつ		ゼリー				ゼリー	
19	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		厚焼きたまご		卵焼き			
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		ビスケット 麦茶				ビスケット	
21	月 	鮭の幽庵焼き	ごはん	鮭	ゆず		冬至メニュー 
		南瓜の煮つけ		味噌 煮干し	南瓜 人参 いんげん	砂糖	
運盛り味噌汁		大根 れんこん 人参 こんにゃく					
果物(菊花みかん)		みかん					
おやつ		♪あげほの蒸しパン 牛乳		牛乳 卵	人参	ホットケーキミックス	
22	火 	ひじき入りミートローフ	ごはん	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	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。
		グリーンサラダ		ウイナー	カリフラワー ブロッコリー 大根 いんげん コーン	ドレッシング	
ポトフ		玉葱 人参		じゃが芋			
果物(オレンジ)		オレンジ					
おやつ		♪スイートポテト 麦茶		生クリーム		さつま芋 バター 砂糖	
23	水 	タンドリーチキン	ごはん	鶏肉	にんにく レモン汁		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。
		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	
油揚げとキャベツの味噌汁		キャベツ 小松菜 人参 ねぎ					
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		♪ホットケーキ 牛乳		飲:牛乳		ホットケーキ	
24	木 	生揚げの中華五目旨煮	ごはん	生揚げ 鶏肉	大根 人参 いんげん	片栗粉 ごま油	生揚げと厚揚げは同じものです。生揚げとは主に関東での呼び名であり、厚揚げとは関西での呼び名になります。
		春巻き		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		パイン(バナナ)		ごま			
果物(パイン)(バナナ)		パイン(バナナ)					
おやつ		♪甘納豆のきな粉おにぎり 麦茶		甘納豆 きな粉		米	
25	金	Xmasライスプレート	ごはん	鶏肉 豆腐ハンバーグ かまぼこ エビフライ	人参 玉葱 グリンピース	米 油 ポテト	Xmasメニュー 
		人参の甘煮ブロッコリー和え		生クリーム	ブロッコリー 人参	マカロニ 砂糖	
コーンクリームスープ		玉葱 マッシュルーム コーン パセリ		油 じゃが芋 コーンクリームスープ素			
Xmasケーキ				豆乳いちごケーキ			
おやつ		♪サンタさんの三色ゼリー				ゼリー	
26	土	ぶりフライ	ごはん	ぶりフライ		油	
		しゅうまい			キャベツ 人参 もやし	しゅうまい	
野菜炒め		バナナ		油			
果物(バナナ)							
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
28	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	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。
		福神漬		福神漬	キャベツ 人参 胡瓜 コーン	春巻きの皮 油 砂糖 オリーブ油	
パリパリサラダ		みかん もも バイン レーズン バナナ		ゼリー 砂糖			
ミックスゼリー入りフルーツポンチ							
おやつ		ヨーグルト		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。）

