

# 令和2年12月 献立表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ	
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)
1	火	ゆかりごはん そうめん汁 鶏肉の照り煮	ごはん	そうめん さとう	油揚げ 削り節 鶏もも肉	ゆかり粉 ほうれんそう にんじん 干し椎茸 葉ねぎ ブロッコリー	牛乳 ウエハース	牛乳 のり巻きせんべい
2	水	白菜のクリーム煮 ツナサラダ	クロロール	油 バター 小麦粉 さとう	ベーコン スキムミルク 生クリーム ツナ缶	はくさい にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン缶	野菜ジュース	牛乳 開口笑
3	木	冬野菜のなかよし煮 みそ汁	ごはん	さといも 板こんにやく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 削り節 生わかめ	にんじん ごぼう れんこん さやえんどう 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ	お茶 スティックチーズ	牛乳 小麦胚芽クッキー
4	金	あんかけ炒飯 中華スープ ヨーグルト	ごはん	油 かたくり粉	豚ひき肉 鶏もも肉 豆腐 ヨーグルト	コーン缶 葉ねぎ たまねぎ もやし にんじん しめじ チンゲンサイ	お茶 ごませんべい	牛乳 クッキー
5	土	こぎつねうどん ヨーグルト	/	干しうどん(乾)	かまぼこ 油揚げ 削り節 ヨーグルト	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お茶 せんべい	/
7	月	煮魚 田舎汁	ごはん	さとう 板こんにやく さといも	さかな 削り節 油揚げ	しょうが だいこん にんじん えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 クッキー	牛乳 フレークバー
8	火	カレーライス ハムサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター さとう 白ごま	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ りんご きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 ごませんべい
9	水	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ	ミルク ロール	パン粉(乾) じゃがいも さとう 油	豚ひき肉 牛乳 卵	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース(冷) キャベツ ほうれんそう コーン缶	お茶 ぼんせんべい	牛乳 ココアクッキー
10	木	焼肉ごはん もやしあえ わかめ汁	ごはん	さとう ごま油 油 すりごま(白)	牛肉 ロースハム 生わかめ 豆腐 削り節	にんにく しょうが さやえんどう レモン(果汁・生) えのきたけ もやし キャベツ たまねぎ みつば	牛乳 かりんとう	お茶 ケーキ
11	金	関東煮 大豆と小魚のごまからめ チーズ	ごはん	板こんにやく 油 かたくり粉 さとう 白ごま	揚げ半ボール 削り節 チーズ たつくり 大豆(水煮) だしこんぶ	にんじん だいこん	お茶 塩せんべい	みかん 塩せんべい
12	土	みそラーメン フルーツゼリー	/	中華めん(生) 油 フルーツゼリー	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし しめじ 葉ねぎ	お茶 せんべい	/
14	月	ひじきの炒め煮 豚汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう	鶏もも肉 干ひじき(乾) 揚げはん 削り節 豆腐 豚もも肉 油揚げ	たけのこ にんじん 干し椎茸 さやいんげん ごぼう たまねぎ 葉ねぎ	お茶 プリン	牛乳 おさつスナック
15	火	白菜のクリーム煮 ツナサラダ	クロロール	油 バター 小麦粉 さとう	ベーコン スキムミルク 生クリーム ツナ缶	はくさい にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン缶	牛乳 せんべい	牛乳 ごぼうチップス
16	水	冬野菜のなかよし煮 みそ汁	ごはん	さといも 板こんにやく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 削り節 生わかめ	にんじん ごぼう れんこん さやえんどう 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ	お茶 スティックチーズ	牛乳 小麦胚芽クッキー
17	木	さかなバーグ コンソメスープ	ロールパン	パン粉(乾) さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	白身魚すり身 豆腐	しょうが コーン缶 にんじん もやし たまねぎ パセリ 葉ねぎ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 ビスケット
18	金	あんかけ炒飯 中華スープ ヨーグルト	ごはん	油 かたくり粉	豚ひき肉 鶏もも肉 豆腐 ヨーグルト	コーン缶 葉ねぎ たまねぎ もやし にんじん しめじ チンゲンサイ	お茶 ごませんべい	ココアミルク せんべい
19	土	こぎつねうどん ヨーグルト	/	干しうどん(乾)	かまぼこ 油揚げ 削り節 ヨーグルト	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お茶 せんべい	/
21	月	魚の甘酢あんかけ 玉米湯(ユイミータン)	ロールパン	小麦粉 かたくり粉 油 さとう	白身魚 牛乳	赤ピーマン たまねぎ たけのこ しめじ さやいんげん 根深ねぎ クリームコーン缶 葉ねぎ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 おかき
22	火	ひじきの炒め煮 豚汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう	鶏もも肉 干ひじき(乾) 揚げはん 削り節 豆腐 豚もも肉 油揚げ	たけのこ にんじん 干し椎茸 さやいんげん ごぼう たまねぎ 葉ねぎ	お茶 プリン	牛乳 ピザ風蒸しパン
23	水	ケチャップライス フライドチキン 野菜スープ	ごはん	油 じゃがいも 小麦粉	ウインナー 鶏もも肉	たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし キャベツ パセリ	牛乳 塩せんべい	牛乳 クラッカー
24	木	野菜のカレースープ煮 れんこんサラダ★ チーズ	コッペパン	じゃがいも さとう すりごま(白)	鶏もも肉 ちくわ チーズ	にんじん たまねぎ だいこん パセリ れんこん コーン缶 さやえんどう	お茶 あられ	お茶 ラップおにぎり
25	金	ゆかりごはん そうめん汁 鶏肉の照り煮	ごはん	そうめん さとう	油揚げ 削り節 鶏もも肉	ゆかり粉 ほうれんそう にんじん 干し椎茸 葉ねぎ ブロッコリー	牛乳 ウエハース	牛乳 のり巻きせんべい
26	土	お弁当	/				お茶 せんべい	/
28	月	お弁当	/				お茶 クッキー	お茶 せんべい
29	火	年末休暇	/					
30	水	年末休暇	/					
31	木	年末休暇	/					