



# 12月の献立表



令和2年12月発行

あさひ子ども園



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
	<b>たご飯</b> [米、たご、薄口醤油] <b>豆腐のカレーあんかけ</b> [豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油、酒、カレー粉、みりん] <b>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] <b>もやしのすまし汁</b> [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>マカロニの安梧川黒蜜かけ</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] <b>牛乳</b>	<b>焼きそば</b> [中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、油、ソース、塩、こしょう、青のり] <b>あさりのしぐれ煮</b> [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>塩昆布おにぎり</b> <b>牛乳</b> [米、塩昆布]	<b>ご飯</b> <b>筑前煮</b> [鶏肉、里芋、干し椎茸、人参、こんにゃく、ごぼう、いんげん、れんこん、油、酒、砂糖、みりん、醤油] <b>春雨の酢の物</b> [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>しめじのすまし汁</b> [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>バナナケーキ</b> <b>牛乳</b> [バナナ、小麦粉、油、レモン汁、バター、牛乳、ベーキングパウダー、砂糖]	<b>ご飯</b> <b>鮭のムニエル</b> [鮭、塩、小麦粉、バター、油、酒] <b>小松菜の磯和え</b> [小松菜、人参、もやし、醤油、刻みのみり] <b>●なっとう汁</b> [納豆、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、さつま芋、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] <b>りんごゼリー</b> <b>牛乳</b> [りんごジュース、砂糖、寒天]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">生活発表会</div>	
	<b>7日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のねぎ味噌チーズ焼き</b> [豆腐、ねぎ、チーズ、小麦粉、味噌、砂糖、みりん、醤油] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>水ようかん</b> <b>牛乳</b> [くしあん、砂糖、寒天、くす粉]	<b>8日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] <b>三色和え</b> [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] <b>かき卵汁</b> [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>オレンジゼリー</b> <b>リッツ</b> [オレンジジュース、砂糖、寒天]	<b>9日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>おでん</b> [大根、人参、里芋、鶏肉、厚揚げ、こんにゃく、竹輪、昆布、鶏がら、酒、醤油、みりん] <b>もやしのナムル</b> [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>果物</b> <b>ピザ</b> <b>牛乳</b> [ピザ生地、チーズ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ベーコン、ケチャップ]	<b>10日(木) もちつき会</b> <b>スタミナ納豆丼</b> [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく] <b>具だくさん味噌汁</b> [さつま芋、人参、白菜、油揚げ、しめじ、玉ねぎ、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>ぜんざい</b> <b>牛乳</b> [小豆、もち、砂糖、塩、さつま芋]	<b>11日(金) しめじさき(にじ)</b> <b>ご飯</b> <b>サバの梅煮</b> [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>きゅうりのごま和え</b> [きゅうり、キャベツ、もやし、ごま、醤油] <b>豆腐のスープ</b> [豆腐、玉ねぎ、わかめ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>野菜チップス</b> <b>牛乳</b> [れんこん、油、ごぼう、醤油、砂糖、片栗粉]	<b>12日(土)</b> <b>チキンライス</b> [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、こしょう、塩、鶏がらだし、ケチャップ] <b>野菜スープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
	<b>14日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>豚大根</b> [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、醤油、みりん、生姜] <b>即席和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] <b>えのきのすまし汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>人参蒸しパン</b> <b>牛乳</b> [蒸しパンミックス粉、人参、レーズン、牛乳、チーズ]	<b>15日(火)</b> <b>ナポリタンスパゲティ</b> [スパゲティ、玉ねぎ、人参、ウインナー、しめじ、ピーマン、油、ケチャップ、粉チーズ] <b>じゃが芋のそぼろ煮</b> [じゃが芋、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>もやしのスープ</b> [もやし、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>わかめおにぎり</b> [米、わかめふりかけ、しらす干し、ごま] <b>牛乳</b>	<b>16日(水) 運動教室(たいほう)</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] <b>きゅうりの酢の物</b> [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] <b>油揚げの味噌汁</b> [油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>揚げパン</b> <b>牛乳</b> [ロールパン、油、グラニュー糖]	<b>17日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>チキングラタン</b> [鶏肉、ほうれん草、玉ねぎ、マカロニ、しめじ、コーン、マーガリン、牛乳、コンソメ、塩、こしょう、チーズ、小麦粉、パン粉] <b>ゆかり和え</b> [キャベツ、人参、ゆかり粉] <b>わかめスープ</b> [わかめ、人参、玉ねぎ、いりこ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>ミックスゼリー</b> <b>牛乳</b> [りんごジュース、白桃缶、砂糖、寒天]	<b>18日(金) 文字の教室(たいほう)</b> <b>ご飯</b> <b>さわらの西京焼き</b> [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒] <b>ごぼうサラダ</b> [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] <b>麩のすまし汁</b> [麩、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>じゃが芋もち</b> <b>牛乳</b> [じゃが芋、片栗粉、砂糖、みりん、酒、醤油、のり]	<b>19日(土)</b> <b>カレーライス</b> [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、にんにく、生姜、油、醤油、カレールー] <b>スティック野菜</b> [きゅうり、人参、マヨネーズ] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
	<b>21日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐の五目あんかけ</b> [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、もやし、グリーンピース、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油] <b>南瓜の煮物</b> [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>コンソメスープ</b> [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] <b>チーズトースト</b> <b>牛乳</b> [食パン、マーガリン、粉チーズ、グラニュー糖]	<b>22日(火) 誕生会</b> <b>ご飯</b> <b>鶏肉のから揚げ</b> [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] <b>切干大根サラダ</b> [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] <b>白菜の味噌汁</b> [白菜、玉ねぎ、人参、油揚げ、いりこ、味噌] <b>プリンアラモード</b> [卵、牛乳、砂糖、生クリーム、カラースプレー]	<b>23日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>魚のあけほの焼き</b> [バトウ、塩、こしょう、酒、人参、マヨネーズ] <b>ほうれん草のおかか和え</b> [ほうれん草、人参、もやし、かつお節、醤油] <b>大根のすまし汁</b> [大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>フルーツポンチ</b> <b>牛乳</b> [みかん缶、バナナ、寒天、砂糖]	<b>24日(木) クリスマス会 ケーキコレクション</b> <b>ピラフ</b> [米、鶏肉、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、塩、鶏がらだし] <b>星型ハンバーグ</b> [合びき肉、玉ねぎ、豆腐、塩] <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、マヨネーズ] <b>パンキンスープ</b> [南瓜、玉ねぎ、パセリ、牛乳、バター、醤油、塩、コンソメ] <b>デコレーションケーキ</b> [小麦粉、砂糖、卵、バター、生クリーム、いちご] <b>牛乳</b>	<b>25日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉じゃが</b> [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、酒、砂糖、みりん、醤油] <b>ひじきの華風和え</b> [ひじき、ハム、きゅうり、コーン、人参、酢、砂糖、醤油、ごま油] <b>わかめのすまし汁</b> [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>牛乳寒いちごソースかけ</b> [牛乳、粉寒天、グラニュー糖、いちごスライス、コーンスターチ]	<b>26日(土)</b> <b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] <b>玉ねぎのスープ</b> [玉ねぎ、キャベツ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
	<b>28日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん] <b>もやしの和え物</b> [もやし、きゅうり、人参、醤油] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] <b>グレーゼリー</b> <b>牛乳</b> [グレープジュース、砂糖、寒天]	<b>29日(火) 保育終了</b> <b>年越しうどん</b> [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、椎茸、いりこ、醤油、塩] <b>焼きしししゃも</b> [しししゃも] <b>キャベツのおかか和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、醤油] <b>ゆかりおにぎり</b> [米、ゆかり粉、ごま] <b>牛乳</b>	<b>30日(水) 特別保育</b> 	<b>31日(木) 休園日</b> 	<div style="border: 2px dashed gray; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>冬至にゆず湯</b></p> <p>12月21日は冬至で、1年で最も昼の長さが短い日です。この日はかぼちゃをたべることと並んで、ゆず湯に入る風習も知られています。ゆずの香りで邪気を払い体を清めるという意味合いがあり、体の血行をよくし冷えをやわらげる効果があるともいわれています。寒さが増してくるこの時季に、ゆず湯でしっかり体を温めましょう。</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">※参考資料：いただきます ごちそうさま</p> </div>	

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります

●は新メニューです