



# 12月の献立表



令和2年12月発行  
上府保育園



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土) 発表会(幼)	
	<b>ご飯</b> <b>魚のチーズ焼き</b> [サケ、塩、酒、チーズ、青のり、こしょう] <b>小松菜のごま和え</b> [小松菜、人参、もやし、醤油、ごま] <b>中華スープ</b> [玉葱、白菜、人参、コーン、塩、鶏がらだし、醤油] <b>ジャムサンド</b> [食パン、イチゴジャム] <b>牛乳</b>	<b>焼きそば</b> [中華麺、豚肉、玉葱、キャベツ、人参、葱、塩、ピーマン、ソース、油] <b>白菜の和え物</b> [白菜、醤油、ほうれん草、ごま] <b>納豆の味噌汁</b> [豆腐、豚肉、しめじ、納豆、人参、さつまい、長葱、味噌、いりこ] <b>おやき</b> [米、醤油、ごま、チーズ、桜エビ、しらす干し、酒]	<b>ご飯</b> <b>豆腐のそぼろあんかけ</b> [豆腐、鶏ミンチ、片栗粉、人参、砂糖、グリーンピース、玉葱、醤油] <b>マロニーの酢の物</b> [マロニー、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] <b>かき玉汁</b> [玉葱、鶏卵、しめじ、人参、いりこ、葱、塩、醤油] <b>ごぼうビスケット</b> [ミックス粉、B.P、バター、砂糖、塩、牛乳、ごぼう、油]	<b>ご飯</b> <b>豚肉のおろし和え</b> [豚肉、大根、砂糖、醤油、酢、葱、トマト] <b>ほうれん草のコーンとえ</b> [人参、醤油、ほうれん草、ごま、コーン] <b>きのこのすまし汁</b> [えのき、人参、椎茸、葱、いりこ、塩、玉葱、醤油] <b>果物</b> <b>和風豆乳ゼリー</b> [牛乳、豆乳、砂糖、寒天、黒砂糖、きな粉] <b>クラッカー</b> <b>牛乳</b>	<b>ピラフ</b> [米、ウインナー、人参、玉葱、コーン、ピーマン、こしょう、塩、コンソメ、バター] <b>オニオンスープ</b> [人参、玉葱、えのき、パセリ、コンソメ、塩] <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>	
	7日(月)	8日(火) 発表会(乳)	9日(水)	10日(木)	11日(金) もちつき会	
	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> [鶏肉、酢、砂糖、酒、醤油、にんにく、生姜] <b>キャベツの和え物</b> [キャベツ、人参、醤油、コーン] <b>里芋の味噌汁</b> [里芋、大根、人参、玉葱、葱、昆布、味噌] <b>人参蒸しパン</b> [ミックス粉、牛乳、人参、レーズン、スキムミルク] <b>牛乳</b>	<b>シーフードスパゲティ</b> [スパゲティ、エビ、イカ、ベーコン、あさり水煮、玉葱、人参、しめじ、油、にんにく、塩、こしょう、粉チーズ] <b>ほうれん草のしらす和え</b> [ほうれん草、しらす干し、ごま、醤油、もやし、人参] <b>コーンスープ</b> [じゃが芋、玉葱、コーン、塩、コンソメ]	<b>ご飯</b> <b>カレー肉じゃが</b> [豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉、しらす、砂糖、醤油、グリーンピース、酒、油] <b>きゅうりの梅肉和え</b> [きゅうり、人参、キャベツ、梅干し、醤油] <b>かぶの味噌汁</b> [かぶ、なめこ、人参、玉葱、昆布、葱、味噌] <b>アップルケーキ</b> [ミックス粉、りんご、牛乳、バター、砂糖、グラニュー糖、レモン、スキムミルク]	<b>ご飯</b> <b>魚のムニエル</b> [サケ、塩、こしょう、バター] <b>ブロッコリーの和え物</b> [ブロッコリー、醤油、人参、もやし] <b>野菜スープ</b> [あさり水煮、しめじ、玉葱、塩、醤油、こしょう、人参、白菜、コンソメ] <b>ココアパイ</b> [パイ生地、グラニュー糖、ココア]	<b>炊き込みご飯</b> [こめ、鶏肉、人参、しめじ、ごぼう、グリーンピース、薄口醤油] <b>豆乳味噌汁</b> [豆腐、人参、玉葱、しめじ、さつまい、大根、南瓜、長葱、いりこ、味噌、豆乳、昆布] <b>果物</b> <b>きな粉団子(乳児)</b> [白玉粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩] <b>きな粉もち(幼児)</b>	<b>ハヤシライス</b> [米、牛肉、玉葱、しめじ、ごぼう、グリーンピース、油、薄口醤油] <b>わかめスープ</b> [わかめ、白菜、コーン、人参、しめじ、鶏がらだし、塩]
おやつ		<b>のりのおむすび</b> [米、のり、塩]	<b>アップルケーキ</b> [ミックス粉、りんご、牛乳、バター、砂糖、グラニュー糖、レモン、スキムミルク]	<b>ココアパイ</b> [パイ生地、グラニュー糖、ココア]	<b>菓子</b> <b>牛乳</b>	
	14日(月)	15日(火)	16日(水) 誕生会	17日(木)	18日(金)	
	<b>ご飯</b> <b>魚の生姜煮</b> [サバ、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、トマト] <b>わかめの酢の物</b> [わかめ、きゅうり、砂糖、酢、しらす干し、醤油、白菜] <b>チンゲン菜の味噌汁</b> [チンゲン菜、大根、油揚げ、昆布、味噌、豆腐]	<b>ご飯</b> <b>すき焼き風煮</b> [牛肉、玉葱、人参、しめじ、ごぼう、白菜、しらす、焼き豆腐、砂糖、醤油] <b>キャベツの塩っぺ和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、塩、ごま] <b>ふのすまし汁</b> [麩、玉葱、えのき、醤油、塩、いりこ、葱]	<b>ビビンバ</b> [米、牛肉、砂糖、醤油、ごま、ごま油、ほうれん草、人参、もやし、にんにく、コンソメ、のり] <b>あさりのスープ</b> [あさり水煮、人参、しめじ、塩、玉葱、鶏がらだし、醤油]	<b>わかめご飯</b> [米、わかめ、すりかけ] <b>厚揚げの味噌炒め</b> [厚揚げ、豚肉、筍、椎茸、人参、玉葱、ピーマン、砂糖、味噌、油、醤油] <b>春雨の酢の物</b> [春雨、きゅうり、人参、酢、ごま、砂糖、醤油、ごま油] <b>えのきのすまし汁</b> [白菜、玉葱、えのき、葱、醤油、塩、いりこ]	<b>ご飯</b> <b>麻婆豆腐</b> [豆腐、豚ミンチ、玉葱、油、人参、にんにく、干し椎茸、筍、味噌、醤油、葱、生姜、酒、砂糖、鶏がらだし] <b>ブロッコリーの和え物</b> [ブロッコリー、人参、ごま、醤油] <b>大根の味噌汁</b> [大根、チンゲン菜、昆布、葱、味噌、椎茸、しめじ]	<b>鶏そぼろ寿司</b> [米、昆布、砂糖、酢、塩、人参、鶏ミンチ、油揚げ、醤油、干し椎茸、ごぼう、砂糖、のり] <b>白菜のすまし汁</b> [白菜、えのき、椎茸、人参、葱、いりこ、醤油、塩]
おやつ	<b>ココア蒸しケーキ</b> [ミックス粉、牛乳、ココア、油]	<b>さつまいとりのご重ね煮</b> [さつまい、りんご、レモン、バター、砂糖、レーズン]	<b>南瓜のチーズケーキ</b> [クリームチーズ、南瓜、グラニュー糖、ホイップ、卵]	<b>芋ようかん</b> [さつまい、グラニュー糖、寒天]	<b>ウエハース</b>	
	21日(月) 冬至	22日(火)	23日(水)	24日(木) クリスマス会	25日(金)	
	<b>塩バターラーメン</b> [中華麺、焼豚、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、葱、コーン、コンソメ、塩、バター] <b>ひじきの和え物</b> [ひじき、きゅうり、人参、もやし、醤油] <b>南瓜のそぼろ煮</b> [南瓜、鶏ミンチ、砂糖、醤油] <b>梅菜飯</b> [米、梅菜飯の素]	<b>中華丼</b> [米、豚、イカ、白菜、筍、塩、玉葱、人参、干し椎茸、ごま油、ピーマン、生姜、にんにく、醤油、コンソメ、片栗粉] <b>ニラスープ</b> [玉葱、ニラ、春雨、人参、卵、塩、醤油、鶏がらだし、いりこ]	<b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> [サケ、塩、トマト] <b>ごま酢和え</b> [ひじき、きゅうり、もやし、酢、ごま、砂糖、醤油] <b>豆腐の味噌汁</b> [油揚げ、小松菜、豆腐、人参、昆布、味噌] <b>ホットドッグ</b> [ロールパン、キャベツ、ウインナー、ケチャップ]	<b>ロールパン</b> <b>鶏肉のから揚げ</b> [鶏肉、醤油、生姜、みりん、油、片栗粉、ブロッコリー、にんにく] <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、ハム、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、スキムミルク] <b>コンソメスープ</b> [チンゲン菜、しめじ、人参、塩、コンソメ、玉葱] <b>デコレーションケーキ</b> [小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、ホイップ、苺、チョコ菓子]	<b>コーンライス</b> [米、コーン、塩、コンソメ] <b>かぶのクリーム煮</b> [かぶ、コンソメ、じゃが芋、人参、グリーンピース、あさり水煮、玉葱、かぶ、油、小麦粉、牛乳、塩、マーガリン] <b>コンソメ、こしょう</b> <b>さつまいのサラダ</b> [さつまい、人参、いんげん、醤油、ごま、砂糖、塩]	<b>しめじご飯</b> [米、しめじ、薄口醤油、鶏肉、人参、さつまい、ごぼう] <b>わかめの味噌汁</b> [豆腐、えのき、玉葱、葱、わかめ、いりこ、味噌]
おやつ	<b>チーズ</b>	<b>いももち</b> [じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、のり]	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>菓子</b> <b>牛乳</b>	
	28日(月)	29日(火) 保育終了	30日(水)	31日(木)		
おやつ	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のムニエル</b> [鶏肉、小麦粉、オリーブ油、塩] <b>三色和え</b> [ほうれん草、人参、もやし、醤油] <b>じゃが芋の味噌汁</b> [じゃが芋、玉葱、しめじ、葱、人参、昆布、味噌、卵]	<b>年越しうどん</b> [うどん、鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、塩、醤油、椎茸] <b>レバーの甘辛煮</b> [レバー、にんにく、生姜、醤油、砂糖] <b>小松菜のおかまヨ和え</b> [もやし、小松菜、人参、醤油、マヨネーズ、かつお節]	<b>特別保育</b> 	<b>休園</b> 		<b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
					<b>冬至の話</b> * 冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。 * 冬至の日には、南瓜を食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至に南瓜を食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありますか？野菜の少ない冬、保存のきく南瓜を食べ、栄養を補い、健康に過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうして素晴らしい知恵を、子供達にも伝えていきましょう。	

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。