



12月の献立表






令和 2年12月 みなと子ども園

今月の食育テーマ

「三角食べにトライ」

ご飯、おかず、汁物を
少しずつ順番に食べましょう



7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)		12(土)	
ご飯・グリルチキン・ごまネーズサラダ ♥なっとう汁 ☆米 ☆鶏肉 塩 こしょう ☆大根 小松菜 人参 ごま マヨネーズ 醤油 塩 ☆ひきわり納豆 豚肉 里芋 人参 しめじ ごぼう 白菜 葱 煮干し みそ 大学芋・牛乳 ☆さつま芋 砂糖 醤油 油 ごま 餅 ☆牛乳		ご飯・バトウフライ・パンサンスー 豆腐のみそ汁・果物(みかん) ☆米 ☆バトウ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 トマト ☆春雨 きゅうり 人参 ハム ごま 酢 砂糖 醤油 ☆豆腐 わかめ 玉葱 えのき 葱 煮干し みそ ♥あさりとネギのチヂミ・牛乳 ☆あさり水煮 葱 小麦粉 卵 ごま ごま油 油 ☆牛乳		焼きそば・小松菜のナムル えのきのすまし汁 ☆中華種 豚肉 玉葱 人参 ビーマン キャベツ 油 こしょう 塩 中濃ソース ウスターソース ☆小松菜 もやし 人参 ごま油 醤油 酢 ごま 砂糖 ☆玉葱 えのき 大根 醤油 塩 煮干し しおっぺおにぎり・いりこ ☆米 塩昆布 ☆いりこ		たらこスパゲッティ・コールスローサラダ ポトフ・果物(りんご) ☆スパゲティ 塩油 たらこ 砂糖 醤油 みりん 酒 ほうれん草 ☆玉葱 にんにく 刻みり ☆キャベツ 人参 コーン マヨネーズ 酢 塩 こしょう ☆豚肉 大根 人参 じゃが芋 コンソメ 塩 醤油 いなり寿司 ☆米 ごま 酢 塩 油揚げ 砂糖 醤油 みりん		ご飯・魚のムニエル・ほうれん草の酢味噌和え 和風あさりチャウダー ☆米 ☆サケ 塩 こしょう 小麦粉 パター ☆ほうれん草 人参 カニかま 塩わかめ みそ 砂糖 酢 ☆じゃが芋 人参 玉葱 あさり水煮 キャベツ 豆乳 鶏がらだし 塩 こしょう 醤油 牛乳寒みかんソース ☆牛乳 寒天 砂糖 みかん缶		しめじご飯・わかめのみそ汁 果物(バナナ) ☆米 人参 しめじ さつま揚げ ごぼう 鶏肉 薄口醤油 ☆豆腐 塩わかめ みそ 玉葱 えのき 煮干し みそ 菓子・牛乳 ☆せんべい ☆牛乳	
14(月) ご飯・豆腐のミートグラタン きんぴらごぼう・コンソメスープ ☆米 ☆豆腐 合挽肉 玉葱 人参 ケチャップ トマト缶 コンソメ チーズ ☆ごぼう 人参 しらたき ごま 砂糖 醤油 ごま油 ☆玉葱 人参 じゃが芋 しめじ コンソメ 塩 醤油 バセリ ふかし芋・チーズ・牛乳 ☆さつま芋 チーズ ☆牛乳		15(火) サンドイッチ・豆乳スープ 果物(りんご) ☆食パン ハム きゅうり ツナ マヨネーズ ☆ほたて水煮 あさり水煮 玉葱 人参 じゃが芋 コーン しめじ 豆乳 小麦粉 塩 こしょう コンソメ きなごだんご・牛乳 ☆白玉粉 きな粉 砂糖 塩 ☆牛乳		16(水)誕生日会 ご飯・魚のみぞれ煮・じゃが芋のみそ汁 ほうれん草とえのきのごま和え ☆米 ☆サバ 油 大根 砂糖 醤油 片栗粉 ☆ほうれん草 えのき 人参 ごま 醤油 ☆じゃが芋 玉葱 人参 油揚げ 葱 煮干し みそ フルーツパフェ・牛乳 ☆黄桃缶 みかん缶 バナナ コーンフレーク アイス ☆牛乳		17(木) ご飯・豚肉の味噌だれ焼き 切干大根のサラダ・豆腐のすまし汁 ☆米 ☆豚肉 油 にんにく みそ 酒 ごま 醤油 みりん 砂糖 ☆切干大根 小松菜 人参 ごま 醤油 砂糖 酢 ☆豆腐 玉葱 塩わかめ 煮干し 塩 醤油 サラダクレープ・牛乳 ☆小麦粉 卵 牛乳 きゅうり ツナ マヨネーズ ☆牛乳		18(金) 炊き込みご飯・あさりのしぐれ煮 白菜と肉団子のスープ煮・果物(みかん) ☆米 鶏肉 ごぼう 人参 しめじ さつま揚げ 薄口醤油 ☆あさり水煮 椎茸 ごぼう 砂糖 醤油 みりん いんげん ☆鶏挽肉 しょうが 卵 片栗粉 白菜 人参 脱脂粉乳 干し椎茸 鶏がらだし 塩 酒 こしょう チーズポテト・牛乳 ☆カットポテト 油 塩 粉チーズ		19(土) ハヤシライス・オニオンスープ 果物(バナナ) ☆米 牛肉 玉葱 しめじ 人参 ハヤシルー 油 ☆玉葱 えのき バセリ コンソメ 塩 菓子・牛乳 ☆ケーキ類 ☆牛乳	
21(月) 一休タイム		22(火) ご飯・魚のコーンマヨネーズ焼き 南瓜の含め煮・冬野菜の煮込みスープ ☆米 ☆バトウ 塩 コーン マヨネーズ バセリ チーズ ☆かぼちゃ 砂糖 醤油 ☆玉葱 じゃが芋 人参 塩 しめじ かぶ 白菜 鶏肉 醤油 コンソメ もちもちあんドーナツ・牛乳 ☆ミックス粉 白玉粉 こしあん 油 ☆牛乳		23(水) ちゃんぽん・ひじきの煮物 果物・りんご ☆中華種 豚肉 いか 人参 玉葱 キャベツ 鶏がらだし もやし しょうが にんにく 醤油 塩 ☆ひじき 人参 つきこんにやく 砂糖 醤油 みりん いんげん ☆りんご 海苔おにぎり・チーズ ☆米 塩 味付けのり ☆チーズ		24(木)クリスマス会 お楽しみパン・くるくるハンバーグ スパゲティサラダ・コンソメスープ ☆クロワッサン メロンパン ☆合挽肉 玉葱 コーン 卵 パン粉 塩 こしょう パイ皮 トマトジュース ケチャップ ☆スパゲティ きゅうり 人参 肉ソーセージ マヨネーズ ☆クリームコーン コーン 玉葱 コンソメ 塩 こしょう クリスマスケーキ・牛乳 ☆小麦粉 卵 グラニュー糖 生クリーム いちご ☆牛乳		25(金) ご飯・鮭の西京焼き 白和え・けんちん汁・果物(みかん) ☆米 ☆サケ みそ 酒 醤油 みりん 砂糖 ☆ほうれん草 豆腐 人参 コーン缶 みそ 砂糖 醤油 ごま ☆人参 里芋 ごぼう こんにやく 葱 塩 醤油 煮干し ♥しらすピザ・牛乳 ☆ピザ生地 チーズ しらす干し マヨネーズ ☆牛乳		26(土) ひじきご飯・厚揚げの味噌汁 果物(バナナ) ☆米 ひじき 干し椎茸 ごぼう 鶏肉 油揚げ しらす干し 薄口醤油 ☆厚揚げ キャベツ 玉葱 葱 みそ 煮干し 菓子・牛乳 ☆ビスケット ☆牛乳	
28(月) ご飯・ビーフシチュー ポパイサラダ・やみつきポテト ☆米 ☆牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 しめじ トマト缶 塩 こしょう 小麦粉 ケチャップ ソース ☆ほうれん草 人参 コーン ハム 醤油 ごま マヨネーズ ☆じゃが芋 醤油 コンソメ 砂糖 片栗粉 油 塩 こしょう ヨーグルトケーキ・牛乳 ☆小麦粉 ヨーグルト B・P パター 砂糖 卵 ☆牛乳		29(火) 年越しうどん・魚の塩焼き・即席漬 果物(みかん) ☆うどん 玉葱 人参 鶏もも 卵 葱 油 醤油 みりん 煮干し 塩 かまぼこ 椎茸 ☆魚 塩 ☆キャベツ きゅうり 人参 醤油 塩 おかかおにぎり・チーズ ☆米 かつお節 醤油 ☆チーズ		30(水) 特別保育 		31(木) 休園日 		食育活動 <ul style="list-style-type: none"> ・ラップおにぎり ばら組、ふじ組、さくら組 ・クリスマスケーキ作り(トッピング) もも組、うめ組、ばら組、 ふじ組、さくら組 		♥印は新メニューで ☆3歳児未満は午前のおやつ牛乳(100ml)があります。 ☆行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。	