

# 2020年 12月給食献立予定表

すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
1火	うどん	天ぷら おひたし 肉スープ	さつまいも / 玉葱 人参 ピーマン 小女子 キャベツ 小松菜 人参 豚小間肉 ごぼう 長葱 人参	おにぎり 酢大根 くだもの 麦茶	米 けずり節 しょうゆ 大根 酢 しょうゆ りんご
2水	ごはん	麻婆豆腐 ナムル風おひたし わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 にら みそ キャベツ ほうれん草 ちりし 人参 わかめ 長葱 人参 ごま	ドーナツ 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 豆乳 みかん
3木	人参 ごはん	鮭の包み焼 酢のもの みそ汁	人参 生鮭 玉葱 えのき ピーマン チーズ バター キャベツ 切り干し大根 わかめ 人参 チンゲン菜 玉葱 人参 里芋	お好み焼 すゐめ くだもの 牛乳	小麦粉 キャベツ 長葱 りんご
4金	ごはん	鶏のり焼き玉葱ソース ポテトサラダ みそ汁	鶏肉 玉葱 りんご じゃが芋 ブロッコリー 人参 豆乳 酢 ごま 白菜 玉葱 人参 油あげ	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	りんご
5土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ キャベツ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	りんご
7月	ごはん	焼魚 煮もの 磯香和え すいとん汁	ホッケ さつまいも 人参 キャベツ ほうれん草 人参 焼のり 白菜 大根 人参 長葱 小麦粉	天ぷら すゐめ くだもの 麦茶	ブロッコリー りんご
8火	ごはん	肉だんごの 野菜あんかけ 蒸しかぼちゃ みそ汁	鶏ひき肉 玉葱 人参 かつくり粉 キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 かぼちゃ 大根 玉葱 えのき 人参 大根の葉	チヂミ 小魚 くだもの 牛乳	上新粉 水菜 人参 みかん
9水	ごはん	魚のみそ焼 ごぼうと豚肉煮もの おひたし すまし汁	ホキ みそ ごぼう 人参 いんげん 豚小間肉 キャベツ ほうれん草 人参 豆腐 チンゲン菜 長葱 えのき 人参	焼きいも かわはぎ くだもの 牛乳	さつまいも りんご
10木	スパゲティ ナポリタン	じゃが芋のオープン焼 根菜サラダ 野菜スープ	豚小間肉 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 バター れんこん かぶ ブロッコリー 人参 キャベツ 玉葱 人参	焼きおにぎり 昆布 くだもの 麦茶	米 みそ りんご
11金	菜めし	真珠蒸し 切り干し大根の煮もの みそ汁	小松菜 油あげ 鶏ひき肉 玉葱 人参 生姜 ちり米 切り干し大根 ごぼう 人参 いんげん 白菜 長葱 しめじ 人参	ピザトースト くだもの 牛乳	食パン 玉葱 ピーマン チーズ ケチャップ みかん
12土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ キャベツ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	りんご
14月	ごはん	ウイングスティック煮 しらす和え みそ汁	ウイングスティック 大根 人参 長葱 キャベツ ほうれん草 人参 しらす 白菜 玉葱 さつまいも 人参	きな粉スキ 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 りんご

※献立は変更になる場合もあります。

子どもたちが、畑へ行き大根を抜いてきました。水で洗い、干してたくあん漬ける準備をしています。太陽をいっぱい浴びた天日干しの大根は、旨味と栄養がたっぷり。漬ける日が楽しみです。



①②③

## 鶏肉の香味焼き

ごはんがすすむ一品です!

＜材料 2人分＞ 鶏肉(50g) 2枚 ・長葱 1/2本(5cm)  
④(しょうゆ 8g ・三温糖 5g ・ごま油 5g)

＜作り方＞ 1. 長葱は、みじん切りにする。  
2. ④の調味料を混ぜ合わせて1を加える。  
3. 鶏肉を2のたれに入れて、混ぜ合わせる。  
4. 天板にクッキングシートを敷き、160度のオーブンで15分焼く。  
火が通ったら、できあがり。

①②③

## 豆乳ドレッシング

びんなサラダにも合います!

＜材料 2人分(5人用)＞ 豆乳 80cc ・すりごま 大さじ1杯 ・酢 20cc  
・三温糖 小さじ1杯 ・塩 ひとつまみ ・サラダ油 20cc  
＜作り方＞ すべて材料を混ぜ合わせる。