

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	
15 火	ごはん	カリポロ 磯香和え みそ汁	じゃが芋 きゃべつ 大根	豚ひき肉 小松菜 白菜	玉葱 人参 長葱	人参 焼のり 豆腐	黒糖煮しパン ずるめ くだもの 牛乳	小麦粉 りんご	黒糖
16 水	ごはん	サバのみそ煮 あじめ煮 おかが和え すまし汁	サバ あじめ ブロッコリー きゃべつ	生姜 大豆 人参 玉葱	みそ ごぼう 人参 えのき	人参 赤こんにゃく いんげん 花かつお 人参	里芋のからあげ 里芋 小魚 くだもの 牛乳	里芋 かたくり粉 みかん	
17 木	ごはん	豆腐ハンバーグ フレンチサラダ シチュー	豆腐 きゃべつ 鶏小間肉 小麦粉	豚ひき肉 ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉葱 牛乳	玉葱 人参 人参 人参 バター	人参 みそ 人参 ほうれん草	にらせんべい かわはぎ くだもの 麦茶	小麦粉 みかん	にら みそ
18 金	五目 ごはん	焼魚 酢の物 みそ汁	ごぼう 生鮭 きゃべつ 白菜	しめじ わかめ 人参 チンゲン菜	人参 人参 人参 長葱	人参 かんぴょう 油あげ やきふ 人参 大根の葉	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	りんご	
19 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 白菜	玉葱 人参		フランスパン くだもの 牛乳	りんご	
21 月	ごはん	魚ッパン粉焼 揚げかぼちゃ おかが和え みそ汁	カジキ かぼちゃ ブロッコリー ほうれん草	パン粉 人参 冬瓜 長葱	青のり 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	ごまスティック 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 りんご	ごま バター
22 火	2色 ごはん	煮もの おひたし すまし汁	鶏ひき肉 里芋 きゃべつ 豆腐	生姜 人参 ほうれん草 白菜	人参 人参 人参 玉葱	人参 いんげん 人参 人参 わかめ	きな粉マカロニ 酢大根 くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 大根 酢 しょうゆ りんご	
23 水	ごはん	肉巻き きゃべつ さつま芋サラダ みそ汁	豚中肉 きゃべつ さつま芋 冬瓜	ごぼう ブロッコリー チンゲン菜	人参 人参 人参 玉葱	人参 人参 人参 人参	大根もち 小魚 くだもの 牛乳	大根 上新粉 りんご	長葱
24 木	人参とじゃこ ごはん	ウイングスチーフ 根菜サラダ 豆乳スープ	人参 ウイングスチーフ れんこん 白菜	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	ホットケーキ 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 いちご	牛乳
25 金	ごはん	ムキカレイ 粉ふき芋 磯香和え 春雨スープ	ムキカレイ じゃが芋 きゃべつ 春雨	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	お誕生会 くだもの ヨーグルト		
26 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 牛乳	りんご	
28 月	鶏けんちん うどん	天ぷら おかが和え つけ汁	れんこん ブロッコリー 鶏小間肉 ごぼう	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	きな粉揚げパン くだもの 麦茶	みかん	

※献立は変更になる場合もあります。

12月8日(火)に、みどり組の子どもたちがたくあんを漬けました。5つの漬物の樽に分けて、12345の干し大根が漬かる日が楽しみです。



<冬至 21日(月)>

冬至の日に、かぼちゃを食べてゆず湯に入るとかぜをひかないと言われています。給食では、揚げかぼちゃをおかが和えを作ります。昔は現代と違って野菜をノ年中食することは難しい時代でした。そのため、ビタミンなどの栄養を食むかぼちゃを、野菜の不足する冬を元気に時期に食べることで、厳しい冬の江戸時代の人たちに乗りきろうという江戸時代の想いが込められています。

<クリスマス会 24日(木)>

サンタクロースの赤、モミの木の色、降り積もった雪の白をイメージしたメニューです。

☆クリスマス会 24日(木)☆
 サンタクロースの赤、モミの木の色、降り積もった雪の白をイメージしたメニューです。

☆作り方☆
 スライスしたかぼちゃは素揚げにして、ゆでた人参とブロッコリーを合わせて、けずり節としょうゆで和える。

