

月	火	水	木	金	土
	<p>1</p> <p>胚芽ご飯 魚の西京焼き キャベツ炒め なめこの味噌汁 果物</p> <p>ココア蒸しパン 豆乳</p>	<p>2</p> <p>胚芽ご飯 鶏の味噌焼き ごまじゃこサラダ もずく汁 果物</p> <p>ボンデケーショ EM牛乳</p>	<p>3</p> <p>胚芽ご飯 松風焼き きんぴら炒め 大根の味噌汁 果物</p> <p>プリン リッツサンド</p>	<p>4</p> <p>食パン 白身魚の黄金焼き キャベツサラダ クリームシチュー 果物</p> <p>鮭おにぎり</p>	<p>5</p> <p>ハヤシライス スティック胡瓜 卵スープ 果物</p> <p>肉まん カルゲン</p>
<p>7</p> <p>タコライス とうもろこし 野菜スープ ーロゼリー</p> <p>じゃこトースト EM牛乳</p>	<p>8</p> <p>胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 小松菜炒め 麩とわかめの清まし汁 果物</p> <p>ぜんざい</p>	<p>9</p> <p>胚芽ご飯 チキンのごまダレ ヒジキとモヤシサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 果物</p> <p>スコーン(チョコ) EM牛乳</p>	<p>10</p> <p>胚芽ご飯 鯖の竜田焼き 人参しりしりー きのこの清まし汁 果物</p> <p>ピザポテト</p>	<p>11</p> <p>スパゲティミートソース 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物</p> <p>おにぎり(ツナみそ)</p>	<p>12</p> <p>きのこご飯 ごま和え(小松菜) 肉だんご とろろ昆布汁 果物</p> <p>園内研修</p>
<p>14</p> <p>納豆ご飯 イナムドッチ くーぷいりちー 果物</p> <p>きなこトースト EM牛乳</p>	<p>15</p> <p>カレーライス グリーンサラダ かき卵汁 ーロチーズ</p> <p>たかはしもち</p>	<p>16</p> <p>おべんとう</p> <p>お誕生日ケーキ (バナナケーキ) オレンジジュース</p>	<p>17</p> <p>胚芽ご飯 鮭のみそマヨ焼き 大根の鶏肉炒め 豆腐とわかめの味噌汁 果物</p> <p>さつまいもソフトクッキー EM牛乳</p>	<p>18</p> <p>沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト</p> <p>じゅーしーおにぎり</p>	<p>19</p> <p>胚芽ご飯 牛肉炒め 春雨サラダ アーサ汁 果物</p> <p>アメリカンドッグ 野菜ジュース</p>
<p>21</p> <p>もずく丼 切干大根サラダ ゆし豆腐(ねぎ) 果物</p> <p>カルシウムパン EM牛乳</p>	<p>22</p> <p>胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ピーマンの細切り炒め コンソメスープ 果物</p> <p>くずもち</p>	<p>23</p> <p>胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き 胡瓜とわかめの和え物 そうめん汁 果物</p> <p>もずくひらやーちー</p>	<p>24</p> <p>胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 白菜炒め 玉葱の味噌汁 果物</p> <p>おかずパン EM牛乳</p>	<p>25</p> <p><クリスマス会></p> <p>ふりかけご飯 ハンバーグ ポテトサラダ コーンポタージュスープ 果物</p> <p>クリスマスケーキ (カップケーキ) ぶどうジュース</p>	<p>26</p> <p>炊き込みご飯 ウィンナーのケチャップ煮 もずく和え 豆腐の清まし汁 果物</p> <p>おいもスティック ココア豆乳</p>
<p>28</p> <p>胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物</p> <p>ふむふむ 豆乳</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	 	

年末年始休み(12/29~1/3)

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2020年 12月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	火	鮭 みそ ポーク 絹ごし豆腐 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 薄力粉 ココア粉	キャベツ 人参 玉ねぎ ニラ なめこ ねぎ 果物
2	水	鶏肉 シラス ちくわ 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 ポンデQミックス	キャベツ 人参 胡瓜 ねぎ 果物
3	木	鶏ひき肉 木綿豆腐 豚もも肉 ポーク缶 クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 パン粉 プリン リッツクラッカー	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 人参 椎茸 ニラ 大根 ねぎ 果物 イチゴ ジャム
4	金	鮭 鶏肉 普通牛乳 鮭フレーク 普通牛乳	食パン オリーブ油 三温糖 精白米	クリームコーン キャベツ 胡瓜 人参 コーン じゃがいも 玉ねぎ 青菜ふりかけ 果物
5	土	牛肩ロース 卵	精白米 ハヤシルッ 片栗粉 肉まん	人参 玉ねぎ エリンギ 胡瓜 ねぎ 果物 カルゲン
6	日			
7	月	合挽肉 アボカド ベーコン シラス EM牛乳 ピザ用チーズ	精白米 食パン マヨネーズ サラダ油	玉葱 レタス トマト とうもろこし キャベツ ーロゼリー
8	火	赤魚 ツナ缶 金時豆	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 おつゆ麩 薄力粉 片栗粉 三温糖 白玉粉 押し麦 黒砂糖粉	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 乾燥わかめ ねぎ 果物
9	水	鶏もも正肉 ツナ缶 卵 EM牛乳 油揚げ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 薄力粉 無塩バター 油 三温糖 チョコチップ	もやし 胡瓜 人参 小松菜 干ヒジキ 果物
10	木	鯖 卵 ピザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 三温糖 ハッシュポテト	玉葱 生姜 ビーマン 人参 えのき しめじ ねぎ パセリ 果物
11	金	合挽肉 ツナ缶 卵	スパゲッティ(乾) マヨネーズ オリーブ油 三温糖 精白米 油	玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー コーン 焼きのり 果物
12	土	ツナ缶 肉団子	精白米 本みりん コマ油	しめじ まいたけ 人参 ねぎ とうろ昆布 果物
13	日			
14	月	挽きわり納豆 豚肩ロース みそ きな粉 チキアギ かまぼこ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 有塩バター 食パン 本みりん 三温糖 胡麻 油	のり佃煮 人参 玉葱 ねぎ ニラ 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく ニラ 果物
15	火	豚肩ロース 卵 ツナ缶 ーロチーズ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 オリーブ油 片栗粉 もち粉 むぎ粉 黒砂糖粉 さつまいも	じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 胡瓜 ねぎ
16	水	卵 普通牛乳	薄力粉 三温糖 無塩バター	幼児オレンジジュース パナナ
17	木	鮭 鶏もも正肉 絹ごし豆腐 スキムミルク 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マヨネーズ 本みりん 三温糖 さつまいも 薄力粉 無塩バター	大根 人参 こんにゃく むきえだまめ わかめ ねぎ 果物
18	金	三枚肉 豚ガラ かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 固形ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	玉葱 胡瓜 人参 小松菜 しめじ 干椎茸 ねぎ
19	土	牛肩ロース 絹ごし豆腐 ツナ缶 緑豆春雨	精白米 三温糖 ごま油 アメリカンドッグ	玉ねぎ ビーマン もやし 胡瓜 人参 ねぎ 野菜ジュース 果物
20	日			
21	月	豚挽き肉 ツナ缶 ゆし豆腐 スキムミルク 生クリーム 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 食パン	ビーマン コーン 人参 切り干し大根 胡瓜 ねぎ 果物
22	火	鯖 豚もも肉 ベーコン きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 片栗粉 三温糖 芋くず タピオカ 黒砂糖粉	ビーマン 人参 もやし タケノコ キャベツ セロリ 果物
23	水	鶏もも正肉 シラス ツナ缶 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 薄力粉 三温糖 そうめん	胡瓜 トマト ニラ わかめ もずく しめじ ねぎ 果物
24	木	鮭 豚肩ロース 普通牛乳 デリカウィンナー EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 本みりん ホットケーキ粉	白菜 キャベツ 青梗菜 人参 玉ねぎ えのき ねぎ パセリ 果物
25	金	合挽肉 卵 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 油 マヨネーズ ホットケーキ粉 無塩バター 粉糖 パン粉	玉ねぎ じゃがいも 人参 胡瓜 コーン 果物 ぶどうジュース
26	土	ツナ缶 デリカウィンナー 絹ごし豆腐 ココア豆乳	精白米 本みりん ごま油 三温糖 おいもスティック	干しシイタケ しめじ もずく 胡瓜 わかめ ねぎ 果物
27	日			
28	月	豚挽肉 沖縄豆腐 ツナ缶 スキムミルク 生クリーム 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 麩	人参 長ネギ ニラ 大根 胡瓜 えのき ねぎ 果物
29	火			
30	水			
31	木			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。