

令和2年 12月 献立予定表

令和2 11月27日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	火	麦ごはん 魚のオーロラソース焼き みかんサラダ 牛乳	魚 牛乳 粉チーズ スキムミルク	白米 押麦 マヨネーズ 砂糖 白玉粉 油 さつま芋	ケチャップ パセリ キャベツ 人参 きゅうり みかん缶	もちもち チーズパン	523
2	水	ごはん すき焼き風煮 納豆和え	牛肉 木綿豆腐 納豆 ひじき	白米 春雨 砂糖 油	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ ほうれん草 キャベツ	ひじきおにぎり	470
3	木	雑穀ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨サラダ 牛乳	鶏肉 牛乳	白米 雑穀米 春雨 コーン マヨネーズ コーンフレーク バター マシュマロ	大根 人参 小ねぎ きゅうり	コーンフレーク バー	571
4	金	スパゲティミートソース 野菜のフレンチ和え	合挽肉 じゃこ	スパゲティ 油 砂糖 白米 ごま ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり 小ねぎ	ごまじゃこ おにぎり	399
5	土	親子丼 さつま汁	鶏肉 卵 かまぼこ さつま揚げ みそ	白米 さつま芋 砂糖 油	玉ねぎ 人参 長ネギ 大根 干椎茸 小ねぎ	お菓子	463
7	月	ごはん 鶏肉のオニオントマト煮 カボチャサラダ 牛乳	鶏むね肉 ヨーグルト 牛乳	白米 コーン 砂糖 マヨネーズ ミックス粉 油	玉ねぎ しめじ グリンピース トマト缶 トマトピューレ ケチャップ ブロッコリー きゅうり ココア かぼちゃ	ちんすこう (ココア)	582
8	火	鮭の混ぜごはん 野菜の甘酢和え かき卵汁	鮭 鮭フレーク 卵 ベーコン	白米 砂糖 コーン バター	しめじ 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 小ねぎ アスパラ	ベーコンの おにぎり	450
9	水	華風丼 野菜のごま和え	豚肉 卵 かまぼこ 牛乳 スキムミルク おから	白米 砂糖 油 ごま 薄力粉 バター さつま芋	玉ねぎ 人参 干椎茸 白菜 キャベツ もやし	おからスコーン	492
10	木	雑穀ごはん 豚肉のりんごソース炒め 野菜の磯和え 牛乳	豚肉 のり 牛乳 油揚げ	白米 雑穀米 油 砂糖 ごま	玉ねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ もやし 人参 小松菜	きつねおにぎり	542
11	金	お弁当デー	牛乳 卵	ミックス粉 さつま芋 砂糖 ホイップクリーム 油		どら焼き	169
12	土	お楽しみ会					
14	月	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	白米 さつま芋 ごま マヨネーズ 麩 砂糖 バター	ケチャップ にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり 人参	麩のラスク	623
15	火	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜のじゃこ和え 牛乳	豚肉 牛乳 じゃこ 卵 ヨーグルト	白米 雑穀米 砂糖 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 しょうが ほうれん草 キャベツ ブルーベリー	ヨーグルト ブルーベリーケーキ	573
16	水	ごはん ししゃも カムカムサラダ わかめスープ	ししゃも ハム わかめ 卵	白米 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう きゅうり 人参 玉ねぎ 小ねぎ パセリ	卵おにぎり	423
17	木	パン チキンカツ コールスローサラダ トマトスープ	ささみ 粉チーズ	パン 薄力粉 パン粉 油 コーン マヨネーズ 砂糖 さつま芋	ケチャップ キャベツ きゅうり 人参 トマト缶 玉ねぎ しめじ パセリ りんごジュース	りんごゼリー	457
18	金	麦ごはん 鶏レバーのみそ煮 カレービーフン 牛乳	鶏レバー みそ かまぼこ 牛乳 かつお節 枝豆	白米 押麦 砂糖 油 ビーフン カレールー ごま油	しょうが 玉ねぎ 人参 ニラ キャベツ ピーマン	枝豆おなか おにぎり	519
19	土	ハヤシライス さつま芋ポターージュ	牛肉 牛乳 スキムミルク	白米 油 ハヤシルー さつま芋 バター	玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリンピース パセリ	お菓子	520
21	月	麦ごはん 肉じゃが 大根の和風サラダ 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳 卵 スキムミルク	白米 押麦 じゃが芋 ミックス粉 砂糖 バター しらたき さつま芋	玉ねぎ 人参 いんげん 大根 きゅうり	キャロットケーキ	580
22	火	ごはん 魚の立田揚げ 青菜とコーンのごま和え	魚	白米 片栗粉 油 コーン ごま 砂糖	しょうが キャベツ ほうれん草 人参 しめじ えのき	きのこおにぎり	484
23	水	ごはん 炒り豆腐 野菜の梅マヨネーズ和え 牛乳	木綿豆腐 鶏挽肉 卵 牛乳 スキムミルク	白米 砂糖 コーン マヨネーズ ミックス粉 バター チョコチップ	玉ねぎ 人参 ニラ 干椎茸 白菜 きゅうり カリフラワー うめ	絞りだしクッキー	533
24	木	チキンライス ポテトサラダ クリームスープ ほうれん草ケーキ クリスマス会・終業式	鶏肉 うずら卵 ベーコン 牛乳 卵 スキムミルク かつお節	白米 油 コーン じゃが芋 ごま マヨネーズ シチュウルー 砂糖 ミックス粉 粉糖 ホイップクリーム	グリンピース 人参 ケチャップ トマトピューレ きゅうり ブロッコリー マッシュルーム 玉ねぎ ほうれん草	おなか醤油おにぎり	664
25	金	雑穀ごはん 豚肉のマーレード煮 野菜のおかか和え 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳 卵 スキムミルク	白米 雑穀米 砂糖 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが にんにく マーレード 大根 きゅうり パナナ	バナナケーキ	582
26	土	豚丼 豆腐と青菜のすまし汁	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ	白米 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 えのき	お菓子	335
28	月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き なます	鶏肉 みそ 錦糸卵 油揚げ 卵 牛乳 スキムミルク	白米 ごま 油 砂糖 バター 薄力粉 さつま芋	しょうが 大根 人参 りんご	アップルケーキ	550

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な食材だけ表示してあります。

●献立及び食材は変更する場合があります。

消化がよく低カロリー！！

冬に美味しい 白菜



白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95パーセントも水分を含み、低カロリーでビタミンCを多く含んでいます。甘みがあり、淡白な味は他の食材とも相性抜群です。お鍋以外の料理でも使いやすく、薄味で調理すると白菜の甘みを感じられておすすめです。

大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣と言われています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。また、そばは切れやすいことから今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、とも言われています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、お子さんに話してみられてはいかがでしょうか。

