

12月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和2年12月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 火	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) サンマフライ 貝だくさんサラダ 納豆 フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ さんま 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 黒ゴマ ホットケーキ ミックス マーガリン	だいこん ねぎ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ みかん	16 水	ご飯 みそ汁(玉葱、油揚げ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	豆腐スコーン 小魚 飲むヨーグルト	みそ 油揚げ 豚肉 卵 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ ミックス マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり りんご オレンジ
2 水	スパゲティミートソース きのこスープ ブロッコリー(塩味) ゆで卵 フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	牛ひき肉 卵 いりこ	スパゲティ マーガリン 三温糖 小麦粉 米	玉葱 人参 ナス ピーマン カットトマト えのき しめじ ほうれん草 ブロッコリー りんご	17 木	お弁当会	クリームパン 小魚 麦茶	いりこ		
3 木	鯖のまぜご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 厚揚げのそぼろ煮 じゃがバター フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	さば みそ 厚揚げ 鶏ミンチ 卵 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 じゃがいも マーガリン 小麦粉 三温糖 油 黒ゴマ	にんじん ねぎ わかめ たまねぎ だいこん しいたけ グリーンピース オレンジ	18 金	いなり寿司 肉野菜そば きゅうりの塩昆布和え フルーツ	ポテトボール 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 ベーコン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 白ごま 沖繩そば 三温糖 じゃがいも 片栗粉 油	キャベツ にんじん もやし きゅうり 塩昆布 りんご コーン
4 金	ご飯 ソーキ汁 南瓜焼き煮 きゅうりのゆかり和え 納豆 フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	ソーキ 納豆 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 マーガリン 白ごま 食パン	だいこん にんじん 昆布 かぼちゃ いんげん きゅうり バナナ ブルーベリー ジャム	19 土	牛丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい 麦茶	牛肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麩	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり バナナ
5 土	もずく丼 みそ汁(麩、わかめ) スライストマト フルーツ	サブレ 麦茶	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	もずく にんじん ピーマン コーン わかめ トマト みかん	21 月	ご飯 そうめん汁 鮭のマヨネーズ焼き 野菜のナムル 納豆 フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	サーモン 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 そうめん マヨネーズ ごま油 白ごま 粉黒糖 ホットケーキ ミックス	ねぎ 蕎麦のり ほうれん草 にんじん みかん
7 月	親子丼 ゆし豆腐 きゅうりの甘酢漬け フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 卵 ゆし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん 生しいたけ グリーンピース ねぎ きゅうり りんご	22 火	ご飯 みそ汁(なめこ、長ねぎ) クレープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	みそ 三枚肉 島豆腐 いりこ	米 切りこんにゃく 三温糖 小麦粉 油	なめこ 長ねぎ 刻み昆布 切干しいたけ にんじん ほうれん草 オレンジ かぼちゃ
8 火	ご飯 みそ汁(玉葱、えのき) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	くずもち 小魚 麦茶	みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 きな粉 いりこ	米 しらたき 三温糖 手くず 粉黒糖	たまねぎ えのき 長ねぎ はくさい こまつな にんじん きゅうり わかめ オレンジ	23 水	タコライス みそ汁(豆腐、大根) フルーツ	ウインナーパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	牛ひき肉 チーズ 島豆腐 みそ ソーセージ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 バイシート	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト キャベツ トマト だいこん りんご
9 水	ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 油淋鶏(コーリンチー)風 春雨サラダ 納豆 フルーツ	ひらやちー 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 鶏肉 納豆 卵 シーチキン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 油 三温糖 はるさめ ごま油 小麦粉	なめこ きゅうり わかめ にんじん バナナ キャベツ にんじん にら	24 木	クリスマス会 キャロットピラフ ほうれん草のポタージュ タンドリーチキン ブロッコリーサラダ、チーズ、フルーツ	クリスマスケーキ 小魚 ミルク、脱脂乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト シーチキン チーズ いりこ 脱脂粉乳	米 マーガリン 小麦粉 三温糖	グリーンピース ほうれん草 たまねぎ コーンクリーム にんじん ブロッコリー トマト、コーン いちご
10 木	きのこカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	豚肉 きな粉 いりこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 白ごま 超熟ロール 油 三温糖	えのき しめじ たまねぎ にんじん カットマト わかめ きゅうり みかん	25 金	誕生会 黒米ご飯、イナムドッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	フルーツサンド 小魚 カルピス	グーヤー カステラかまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 生クリーム いりこ	米 黒米 切りこんにゃく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 食パン	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり みかん みかん缶 黄桃缶
11 金	あわご飯 レバー汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚レバー 島豆腐 みそ 油揚げ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 さつまいも	だいこん にんじん にら ひじき いんげん きゅうり りんご	26 土	肉うどん 南瓜フライ フルーツ	13時まで保育	豚肉	うどん 三温糖	長ねぎ にんじん バナナ
12 土	みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麩	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな わかめ きゅうり オレンジ	28 月	ビビンバ丼 みそ汁(豆腐、わかめ) トマトのしらす和え フルーツ	キャロットケーキ 小魚 飲むヨーグルト	牛肉 島豆腐 みそ しらす干し 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま ホットケーキ ミックス 油	にんじん もやし こまつな わかめ トマト オレンジ にんじん
14 月	ご飯 アーサ汁 鯖のみそ煮 人参しりしり きゅうりのおかか和え フルーツ	鬆ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 さば みそ シーチキン 卵 しらす干し 糸かつお いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 おつゆ麩 マーガリン	あおさ にんじん たまねぎ にら きゅうり バナナ	12/29~31 年末休み					
15 火	麦ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 神麦 おつゆ麩 板こんにゃく じゃがいも マーガリン さつまいも 油 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん みかん						

- あか …… 血や肉、骨をつくる
- きいろ …… 力や熱となる
- みどり …… 体の調子を整える



※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
※ おやつ(脱脂乳)はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

★味見当番について★

・10月から食育の一環として、「味見当番」というものを年長さんに取り組んでもらっています。
「味見当番」とは、当日提供される食事を当番のグループが味見をし、使用食材や味、感想をみんな(年長)の前で発表してもらい取り組みです。今日の食事で使われている肉は何の肉なのか、どんな野菜が入っているか、どんな匂いがするかなど、子ども達も興味深々で「味見当番」の日を楽しみにしている様子が伺えます。
ご家庭での食育としても取り入れやすかと思っておりますので、子ども達に「味見」をしてもらって感想を聞いてみるのはいかがでしょうか😊