

令和2年 12月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	火	ご飯(米)	油淋鶏 人参とごぼうの煮物 豆もやしのナムル かぼちゃのみそ汁	鶏肉 酒 生姜 にんにく 片栗粉 菜種油 ねぎ 醤油 酢 素精糖 ごま油 人参 ごぼう 醤油 素精糖 菜種油 豆もやし きゅうり 素精糖 塩 酢 ごま油 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	牛乳寒天 せんべい 麦茶	牛乳 寒天 素精糖 いちご せんべい	スバゲティ サラダ 汁物
2	水	ご飯(米)	さばの味噌煮 こんにゃくの土佐煮 小松菜の磯辺和え 麩のすまし汁	さば 味噌 醤油 素精糖 酒 生姜 つきこんにゃく かつお節 醤油 みりん 油 小松菜 人参 のり 醤油 かつおだし 麩 大根 椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし	チーズ スコーン 果物 牛乳	小麦粉 BP 砂糖 バター チーズ 牛乳	おにぎり 和え物 汁物
3	木	パン	ミートローフ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ジュリエンスープ	豚挽肉 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 牛乳 塩 チーズ ケチャップ ブロッコリー カリフラワー 人参 無添加ロースハム 塩 素精糖 酢 菜種油 キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ ベーコン 塩 菜種油	おからのケーキ 果物 牛乳	おから 小麦粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア 粉糖	炒飯 サラダ 汁物
17	ミートローフ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ コーンスープ		豚挽肉 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 牛乳 塩 チーズ ケチャップ いんげん コーン ブロッコリー カリフラワー 人参 無添加ロースハム 塩 素精糖 酢 菜種油 玉ねぎ クリームコーン コーン パセリ バター 牛乳 コーンスターチ	おからのケーキ 果物 牛乳	おから 小麦粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア 豆乳ホイップ いちご ジャム		
4	金	ご飯(米)	鮭の磯辺焼き 五目煮豆 大根ときゅうりのごま酢和え さつま芋のみそ汁	鮭 醤油 みりん 酒 青のり 大豆 ごぼう 人参 こんにゃく 昆布 さやいんげん 素精糖 醤油 みりん 大根 きゅうり 素精糖 酢 塩 ごま さつまいも 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	焼きうどん 果物 牛乳	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 中濃ソース 塩 醤油 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
5	土	ご飯(米)	豚肉のケチャップ炒め 大根とキャベツのサラダ 玉ねぎと人参のスープ	豚肉 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 酒 ケチャップ 中濃ソース 塩 菜種油 大根 キャベツ 人参 ツナ 酢 塩 菜種油 玉ねぎ 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	
7	月	ご飯(米)	豆腐の千草焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のしらす和え なめことわかめのみそ汁	豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 なら 卵 塩 醤油 菜種油 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 ほうれん草 しらす 醤油 かつおだし なめこ ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし	豆乳のスイート ポテト 果物 牛乳	さつま芋 素精糖 豆乳 みりん	スバゲティ サラダ 汁物
8	火	ご飯(米)	チンジャオロースー さつま芋のレモン煮 わかめときゅうりの酢の物 根菜汁	豚肉 たけのこ ピーマン 赤ピーマン 酒 醤油 ソース 塩 素精糖 ごま油 さつま芋 レモン 素精糖 塩 わかめ きゅうり 酢 塩 素精糖 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	真珠蒸し 果物 牛乳	もち米 鶏肉 玉ねぎ 塩 醤油 生姜	ご飯 焼きもの 汁物
22	もち		三色餅 豚汁	もち米 醤油 海苔 きな粉 素精糖 塩 小豆 豚肉 大根 人参 ごぼう 葱 こんにゃく 豆腐 味噌 にぼしだし	ヨーグルト クラッカー 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	
9	水	ご飯(米)	チキンカツ マカロニフレンチサラダ 葱としめじのスープ	鶏肉 塩 酒 薄力粉 卵 パン粉 菜種油 ケチャップ 中濃ソース マカロニ キャベツ きゅうり 人参 ツナ 酢 塩 醤油 菜種油 葱 しめじ わかめ 塩 醤油 かつお昆布だし	スノーボール クッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 バター 砂糖 粉糖	おにぎり 和え物 汁物
10	木	スバゲティ	ミートソーススパゲティ 根菜サラダ かぶと白菜のスープ	豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ 菜種油 塩 ソース ケチャップ 薄力粉 バター トマトピューレ 大根 はす ごぼう 人参 きゅうり ツナ こんにゃく ごま 醤油 素精糖 マヨネーズ かぶ 白菜 ベーコン 塩 醤油 菜種油	五平もち 果物 牛乳	米 片栗粉 味噌 みりん 素精糖 ごま	炒飯 サラダ 汁物
11	金	ご飯(米)	かじきの生姜照り焼き 筑前煮 大根の甘酢漬け 白菜と玉ねぎのみそ汁	かじき 生姜 醤油 みりん 菜種油 里芋 鶏肉 人参 ごぼう はす 干し椎茸 こんにゃく さやえんどう 醤油 素精糖 菜種油 かつおだし 大根 素精糖 塩 酢 白菜 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	揚げパン 果物 牛乳	パン 砂糖 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物
12	土	ご飯(米)	鶏肉の照り焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 みりん 醤油 酒 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン 酢 塩 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ 万能葱 味噌 にぼしだし	きな粉蒸しパン 果物 牛乳	きな粉 薄力粉 BP 素精糖	
14	月	ご飯(米)	カレーライス ひじきとコーンのサラダ 豆腐とほうれん草のスープ	じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 カレー粉 小麦粉 塩 菜種油 りんご トマト チーズ 牛乳 ケチャップ ソース ひじき 人参 きゅうり コーン 酢 塩 醤油 ごま油 菜種油 ほうれん草 豆腐 えのき 塩 醤油 かつお昆布だし	黒蜜きな粉団子 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 きな粉 素精糖 塩 黒砂糖 片栗粉	スバゲティ サラダ 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆9日は誕生を祝う行事食です。
 ☆17日はクリスマス会です。
 ☆22日はおもちゃつきです。(お屋についたおもちゃを食べます)

しもほうや保育園