

2020年12月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材			
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)	
1	火	パン 卵とわかめのスープ みかん ねぎとタラのクリームグラタン さつまいもと豆のマスタードサラダ	ヨーグルト	キャベツの 煮浸し	おにぎり お茶	ヨーグルト タラ バター 牛乳 チーズ 大豆 卵 花かつお	小麦粉 さつまいも 米 マヨネーズ パン	しめじ ほうれん草 ねぎ きゅうり わかめ 人参 みかん キャベツ
2	水	ブルコギ ふろふき大根 澄まし汁 ごはん りんご	パン 牛乳	高野豆腐の 揚げ煮	●おにまん じゅう ミルク	牛乳 牛肉 ごま はんぺん 高野豆腐 スキムミルク	片栗粉 さつまいも 小麦粉 パン 米	玉ねぎ もやし 人参 たけのこ ニラ 大根 とろろ昆布 りんご
3	木	たけのこ鶏だんごの若竹煮 かぼちゃとニラのソテー 味噌汁 ごはん ヨーグルト	キウイ 牛乳	サケフレー ク	バナナ 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 ヨーグルト サケフレーク	パン粉 米	キウイ 玉ねぎ たけのこ わかめ かぼちゃ ニら なめこ 大根 バナナ
4	金	わかめうどん 大学ポテト 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	人参しりし り	おにぎり お茶	牛乳 卵 なると ツナ ごま	うどん さつまいも 片栗粉 米	わかめ 干しいたけ ねぎ 人参 キウイ
5	土	パン コーンポタージュ りんご	お菓子 牛乳	ほうれん草 とソーセ ージのソテー	お菓子 牛乳	ベーコン 牛乳 卵 ソーセージ	パン コーン シチューの素	玉ねぎ パセリ りんご ほうれん草
7	月	揚げ鶏のねぎソース 小松菜と薄揚げの含め煮 味噌汁 ごはん りんご	お菓子 牛乳	しらす入り 炒り卵	お菓子 ミルク	鶏肉 薄揚げ 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク	片栗粉 米	ねぎ レタス 小松菜 かぼちゃ ふのり りんご
8	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ、ブロッコリー 白菜のピーナッツ和え バナナ	ヨーグルト	フライドポ テト	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 卵 牛乳 バター ピーナッツ粉	パン ジャム パン粉 じゃが芋 米	玉ねぎ しめじ トマト 白菜 ブロッコリー 人参 バナナ ケチャップ
9	水	赤魚の煮付、ほうれん草ののり巻き さつまいもとれんこんの金平 納豆汁 ごはん みかん	パン 牛乳	ウインナー のソテー	●スノー ールクッキ ー・ミルク	牛乳 赤魚 ごま ちくわ 納豆 ウインナー バター スキムミルク	さつまいも 小麦粉 パン 米	ほうれん草 のり れんこん みかん まいたけ 人参 大根 なめこ ねぎ アーモンドブードル
10	木	ミルフィーユカツ、せんキャベツ 白和え ストロベリーゼリー 澄まし汁 ごはん	バナナ 牛乳	たけのこの みそ煮	りんご 牛乳	牛乳 豚肉 卵 豆腐 ごま かまぼこ	小麦粉 パン粉 米 こんにゃく ストロベリーゼリーの素	バナナ キャベツ ほうれん草 人参 きくらげ わかめ ねぎ たけのこ りんご
11	金	味噌カレー牛乳ラーメン ブロッコリーと卵の塩炒め キウイ	お菓子 牛乳	ごぼうのお かか煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 花かつお	中華麺 コーン 米	キャベツ 人参 もやし ねぎ 干しいたけ ブロッコリー キウイ ごぼう
12	土	発表会						
14	月	卵とねぎのチャーハン 味噌汁 ツナ餃子、トマト 大根と厚揚げの中華煮 みかん	お菓子 牛乳	きゅうりの ゆかり和え	お菓子 ミルク	牛乳 卵 ツナ チーズ 厚揚げ スキムミルク	餃子の皮 片栗粉 じゃが芋 米	ねぎ 玉ねぎ トマト 大根 人参 みかん あおさ きゅうり ゆかり
15	火	ナン バターチキンカレー ごぼうサラダ フルーツポンチ	ヨーグルト	ブロッコ リーのス ープ煮	おにぎり みるく	ヨーグルト 鶏肉 バター 生クリーム ちくわ ごま	ナン じゃが芋 米 コーン マヨネーズ	玉ねぎ トマト しめじ ごぼう 人参 きゅうり みかん 黄桃 キウイ パイン 洋梨 バナナ ブロッコリー
16	水	かぼちゃフライ、タルタルソース レタス 大根のそぼろ煮 魚のつみれ汁 ごはん ヤクルト	パン 牛乳	ほうれん草 の磯辺和え	キウイ 牛乳	牛乳 卵 薄揚げ 鶏肉 つみれ ヨーグルト(ひよこ)	小麦粉 パン粉 パン マヨネーズ 片栗粉 ヤクルト 米	かぼちゃ パセリ レタス 大根 人参 ごぼう ねぎ キウイ ほうれん草 のり
17	木	サバのみそ漬け焼き、大根おろし さつまいもと豚肉の甘辛炒め 澄まし汁 ごはん りんご	みかん 牛乳	しめじのマ リネ	●米粉の黒 糖パン ミルク	牛乳 サバ 豚肉 卵 スキムミルク	さつまいも 片栗粉 花麩 米粉 米	みかん 大根 ほうれん草 りんご しめじ パセリ
18	金	スパゲッティナポリタン もやしと卵の中華あんかけ キャベツコンスープ バナナ	お菓子 牛乳	照り焼き肉 だんご	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 照り焼き肉だんご	スパゲッティ 片栗粉 コーン 米	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ もやし キャベツ バナナ
19	土	パン 牛乳 ツナサラダ キウイ	お菓子 牛乳	チキンナゲ ット	お菓子 牛乳	ツナ 牛乳 チキンナゲット	パン コーン マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり キウイ ケチャップ
21	月	すき焼き風煮 かぼちゃのチーズ焼き 石狩汁 ごはん キウイ	お菓子 牛乳	もやしのナ ムル	●さつまいも りんごの天板 ケーキ、ミルク	牛乳 豚肉 ウインナー チーズ サケ 薄揚げ 卵 豆腐 スキムミルク	こんにゃく さつまいも 小麦粉 米	えのき セリ ねぎ 白菜 大根 玉ねぎ ピーマン 人参 キウイ もやし りんご
22	火	<クリスマス会、ハイキング> 焼きそば ピザトースト 春巻き・鶏の唐揚げ、レタス えびシューマイ ブロッコリーのホットサラダ クラムチャウダー フルーツの盛り合わせ	ヨーグルト	クリスマス ケーキ お茶	クリスマス ケーキ お茶	ヨーグルト ベーコン あさり チーズ 豚肉 鶏肉 ウインナー 春巻き えびシューマイ グリーンピース 牛乳 卵	パン 中華麺 片栗粉 じゃが芋 シチューの素 クリスマスケーキ	玉ねぎ ピーマン 人参 青のり キャベツ レタス ブロッコリー バナナ キウイ パイン りんご ピザソース
23	水	ロール白菜 さつまいもとエリンギの味噌バター炒め 澄まし汁 ごはん ヨーグルト	パン 牛乳	海藻サラダ	りんご 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 バター 豆腐 ヨーグルト	パン粉 さつまいも 米	白菜 玉ねぎ ケチャップ ねぎ エリンギ セリ 海藻 きゅうり りんご
24	木	キスと野菜の天ぷら・大根おろし えのきとほうれん草のナムル 味噌汁 ごはん みかん	バナナ 牛乳	煮豆	お菓子 ミルク	牛乳 キス ごま 豆 スキムミルク 薄揚げ	さつまいも 天ぷら粉 米	バナナ れんこん かぼちゃ まいたけ ほうれん草 たけのこ みかん 大根 えのき
25	金	カレーうどん 糸寒天とカニカマの中華サラダ 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	芋きんとん	おにぎり お茶	豚肉 薄揚げ 卵 なると カニスティック ごま 牛乳	うどん 寒天 さつまいも 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 きゅうり レタス キウイ りんご 寒天
26	土	パン ポトフ バナナ	お菓子 牛乳	大根としら すのくず煮	お菓子 牛乳	ウインナー しらす干し 牛乳	パン じゃが芋 片栗粉	人参 キャベツ ブロッコリー バナナ 大根
28	月	親子丼 ひじきサラダ 味噌汁 みかん	お菓子 牛乳	はんぺんの ソテー	●ミルクわ らびもち お茶	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 薄揚げ はんぺん きな粉	マヨネーズ 片栗粉 メープルシロップ 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ ひじき きゅうり レタス 白菜 みかん
29	火	パン 牛乳 おさつクロック、せんキャベツ 切干大根の含め煮 バナナ	ヨーグルト	チンゲン菜 とベーコン のソテー	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 卵 ごま 薄揚げ 牛乳 ベーコン	パン ジャム パン粉 さつまいも 米 小麦粉	玉ねぎ キャベツ 切干大根 人参 チンゲン菜 バナナ
30	水	豚肉の生姜焼き、レタス 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 ごはん キウイ	パン 牛乳	トマトサラ ダ	お菓子 ミルク	牛乳 豚肉 ちくわ ごま 豆腐 スキムミルク	小麦粉 マヨネーズ 米 パン	レタス 小松菜 人参 塩昆布 ねぎ キウイ トマト 玉ねぎ なめこ
31	木	大晦日						

集米日 21日(月)