

# 令和2年度 12月 献立表 岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<p style="text-align: center;"><b>ご飯</b></p> <p>米40</p> <p style="text-align: center;"><b>和風ハンバーグ</b></p> <p>鶏ミンチ45 豚ミンチ15 玉葱15 ケチャップ3 青葱 冷コーン8 醤油0.5 味噌1.5 油2 パン粉4 塩</p> <p style="text-align: center;"><b>ゆでフロッコリー</b></p> <p>フロッコリー20 塩</p> <p style="text-align: center;"><b>粉ふき芋</b></p> <p>じゃが芋30 塩0.3</p> <p style="text-align: center;"><b>味噌汁</b></p> <p>大根20 油揚げ7 味噌5 煮干 出し昆布</p>	<p style="text-align: center;"><b>大根菜ご飯</b></p> <p>米40 大根葉1 みりん1 醤油1 花かつお1</p> <p style="text-align: center;"><b>牛肉と根菜の含め煮</b></p> <p>牛肉20 大根50 人参20 こんにゃく15 ごぼう20 絹さや3 酒2 醤油3 砂糖1 みりん2 油0.3</p> <p style="text-align: center;"><b>はんぺん汁</b></p> <p>はんぺん(長芋・卵)8 ほうれん草10 卵15 塩0.4 出し昆布 煮干 醤油0.5</p>	<p style="text-align: center;"><b>ご飯</b></p> <p>米40</p> <p style="text-align: center;"><b>鯖の照り焼き</b></p> <p>鯖40 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4</p> <p style="text-align: center;"><b>白菜の土佐和え</b></p> <p>白菜50 人参10 醤油2 花かつお1 塩 砂糖0.8</p> <p style="text-align: center;"><b>味噌汁</b></p> <p>豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布</p>	<p style="text-align: center;"><b>カレーライス</b></p> <p>米40 カレールー5(非常食用)</p> <p style="text-align: center;"><b>ごぼうサラダ</b></p> <p>ごぼう30 冷コーン8 ちりめんじゃこ2 きゅうり10 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油1 ごま2 塩0.2</p>	<p>&lt;持ち帰り給食&gt;</p> <p style="text-align: center;"><b>パン&amp;ジュース</b></p>
	<p style="text-align: center;"><b>豆乳もち</b></p> <p>豆乳 砂糖 片栗粉 黄粉</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;">※チーズ</p>	<p style="text-align: center;"><b>パリッとスイーツ</b></p> <p>さつま芋 レーズン 砂糖 春巻きの皮 油</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;">※おせんべい</p>	<p style="text-align: center;"><b>肉まん</b></p> <p>小麦粉 豚ミンチ 玉葱 干椎茸 生姜 砂糖 醤油 ゆでたけのこ 片栗粉 BP</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;">※フルーン</p>	<p style="text-align: center;"><b>ボン・デ・レーズン</b></p> <p>白玉粉 小麦粉 豆腐 BP 砂糖 塩 油 レーズン</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;">※りんご</p>	
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10 (誕生日会食)</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p style="text-align: center;"><b>さつま芋ご飯</b></p> <p>米35 さつま芋25 もち米10 塩0.3 出し昆布</p> <p style="text-align: center;"><b>鶏の照り焼き</b></p> <p>鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4</p> <p style="text-align: center;"><b>うの花の炒り煮</b></p> <p>おから13 人参5 干し椎茸1 青葱5 油揚げ5 こんにゃく7 酒0.5 砂糖1 醤油2 みりん1</p> <p style="text-align: center;"><b>清汁</b></p> <p>麩(小麦)1 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお</p>	<p style="text-align: center;"><b>きのこスパゲティ</b></p> <p>スパゲティ(小麦)30 無添加ベーコン15 しめじ20 エリンギ20 醤油3 油 塩 玉葱15</p> <p style="text-align: center;"><b>レーズンサラダ</b></p> <p>キャベツ20 きゅうり10 レーズン3 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2 酢2 砂糖0.5 塩0.3</p> <p style="text-align: center;"><b>野菜スープ</b></p> <p>玉葱15 人参10 パセリ1 塩0.3 ブイヨン</p>	<p style="text-align: center;"><b>ご飯</b></p> <p>米40</p> <p style="text-align: center;"><b>松風焼き</b></p> <p>鶏ミンチ35 玉葱15 牛蒡10 パン粉3 味噌1.5 ごま1 酒1 塩0.1 砂糖0.5 みりん1 油0.2 醤油1</p> <p style="text-align: center;"><b>酢の物</b></p> <p>きゅうり40 ちりめんじゃこ3 乾わかめ0.3 酢3 砂糖1.5 醤油1 塩</p> <p style="text-align: center;"><b>味噌汁</b></p> <p>白菜20 油揚げ5 味噌5 煮干 出し昆布</p>	<p style="text-align: center;"><b>いなり盛り</b></p> <p>米45 油揚げ10 人参1 高野豆腐4 干し椎茸1 乾ひじき0.8 人参6 塩0.3 ゆかり0.5 絹さや1 枝豆1 ごま0.5 酢3 砂糖2</p> <p style="text-align: center;"><b>納豆和え</b></p> <p>ほうれん草35 もやし35 納豆8 砂糖0.8 醤油3</p> <p style="text-align: center;"><b>りんご</b></p> <p style="text-align: center;"><b>清汁</b></p> <p>豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお</p>	<p style="text-align: center;"><b>ご飯</b></p> <p>米40</p> <p style="text-align: center;"><b>魚フライ</b></p> <p>魚40 強力粉3 塩0.3 卵3 油 牛乳1 パン粉8 ケチャップ3 ウスターソース2</p> <p style="text-align: center;"><b>フロッコリーのごまあえ</b></p> <p>フロッコリー40 人参5 砂糖0.5 醤油1 ごま2</p> <p style="text-align: center;"><b>味噌汁</b></p> <p>かぼちゃ25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布</p>	<p style="text-align: center;"><b>かやくうどん</b></p> <p>干しうどん30 鶏肉15 干椎茸1 人参8 塩0.3 油揚げ8 青葱7 醤油2 煮干 出し昆布</p> <p style="text-align: center;"><b>厚揚げのどぼろ煮</b></p> <p>厚揚げ40 鶏ミンチ10 人参20 玉葱20 三度豆3 砂糖1 醤油2 生姜 酒1 みりん1</p> <p style="text-align: center;"><b>みかん</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>黄粉トースト</b></p> <p>食パン(小麦・乳) 黄粉 はちみつ 砂糖</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;">※りんご</p>	<p style="text-align: center;"><b>手作り昆布のおにぎり</b></p> <p>米 昆布 花かつお 醤油 みりん</p> <p style="text-align: center;"><b>炒り小魚</b></p> <p style="text-align: center;">※牛乳</p>	<p style="text-align: center;"><b>おからドーナツ(市販)</b></p> <p>(小麦・卵・乳)</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;">※みかん</p>	<p style="text-align: center;"><b>スノーボール</b></p> <p>小麦粉 砂糖 バター 粉糖</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;">※おせんべい</p>	<p style="text-align: center;"><b>蒸し芋</b></p> <p>さつま芋</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;">※バナナ</p>	<p style="text-align: center;"><b>のりおにぎり</b></p> <p>米 のり 塩</p> <p style="text-align: center;"><b>チーズ</b></p> <p style="text-align: center;">※牛乳</p>
<b>14</b>	<b>15 (幼児弁当)</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p style="text-align: center;"><b>バターロール</b></p> <p>(小麦・乳・卵)</p> <p style="text-align: center;"><b>クリームシチュー</b></p> <p>豚肉25 じゃが芋30 玉葱30 塩0.5 ブイヨン ピーマン4 牛乳80 油 人参10 バター2 小麦粉2.5</p> <p style="text-align: center;"><b>かぼちゃサラダ</b></p> <p>かぼちゃ50 きゅうり10 レーズン3 塩0.2 マヨドレ8</p>	<p style="text-align: center;"><b>ご飯</b></p> <p>米40</p> <p style="text-align: center;"><b>牛肉と根菜の含め煮</b></p> <p>牛肉20 大根50 人参20 ごぼう20 絹さや3 酒2 醤油3 砂糖1 みりん2 油0.3</p> <p style="text-align: center;"><b>味噌汁</b></p> <p>さつま芋25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布</p>	<p style="text-align: center;"><b>ご飯</b></p> <p>米40</p> <p style="text-align: center;"><b>コロケ</b></p> <p>じゃが芋50 合挽ミンチ15 玉葱20 人参8 卵20 強力粉5 塩0.3 牛乳5 パン粉8 油</p> <p style="text-align: center;"><b>コールスローサラダ</b></p> <p>キャベツ40 冷コーン8 人参5 酢3 砂糖0.5 塩0.3</p> <p style="text-align: center;"><b>味噌汁</b></p> <p>豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布</p>	<p style="text-align: center;"><b>ご飯</b></p> <p>米40</p> <p style="text-align: center;"><b>鯖の照り焼き</b></p> <p>鯖40 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4</p> <p style="text-align: center;"><b>白菜の煮びたし</b></p> <p>白菜50 人参10 油揚げ7 酒1 みりん1 醤油2 出し昆布 煮干</p> <p style="text-align: center;"><b>味噌汁</b></p> <p>かぼちゃ25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布</p>	<p style="text-align: center;"><b>いどべもち・黄粉もち</b></p> <p>もち米70 黄粉2 砂糖2.5 のり0.5 しょうゆ3 小豆 大根20</p> <p style="text-align: center;"><b>雑煮</b></p> <p>大根30 金時人参10 鶏肉15 ほうれん草10 出し昆布 花かつお 塩0.4 醤油2 煮干 みりん</p> <p style="text-align: center;"><b>煮込みうどん</b></p> <p>(てんとうむし・あり組) ゆであどん30 ※雑煮の餅の代わりに うどんを使用。</p> <p style="text-align: center;"><b>みかん</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>きつね丼</b></p> <p>米40 油揚げ15 青葱3 玉葱10 砂糖1 片栗粉1 鶏ミンチ15 のり0.5 酒1 醤油2 みりん2</p> <p style="text-align: center;"><b>ほうれん草のごま和え</b></p> <p>ほうれん草40 しめじ15 人参5 ごま2 砂糖1 醤油2</p> <p style="text-align: center;"><b>味噌汁</b></p> <p>じゃが芋25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布</p>
<p style="text-align: center;"><b>五平餅</b></p> <p>米 もち米 味噌 はちみつ</p> <p style="text-align: center;"><b>炒り小魚</b></p> <p style="text-align: center;">※チーズ</p>	<p style="text-align: center;"><b>りんごのカップケーキ</b></p> <p>りんご 小麦粉 砂糖 卵 バター BP</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;">※みかん</p>	<p style="text-align: center;"><b>みかん</b></p> <p style="text-align: center;"><b>カリカリトースト</b></p> <p>(小麦・乳)</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;">※レーズン</p>	<p style="text-align: center;"><b>みたらし団子</b></p> <p>団子粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 片栗粉</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;">※おせんべい</p>	<p style="text-align: center;"><b>ヨーグルト</b></p> <p>(市販)</p> <p style="text-align: center;"><b>クラッカー(市販)</b></p> <p>(小麦・乳)</p> <p style="text-align: center;">※牛乳</p>	<p style="text-align: center;"><b>マカロニ黄粉</b></p> <p>マカロニ(小麦) 黄粉 砂糖</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;">※チーズ</p>

月曜日 21	火曜日 22	水曜日 23	木曜日 24 (クリスマス会)	金曜日 25	土曜日 26
<p>米40 <b>ご飯</b></p> <p><b>鮭の磯辺焼き</b> 生鮭50 酒2 みりん2 醤油3 砂糖0.5 青のり0.2</p> <p><b>うの花の炒り煮</b> おから13 人参5 干し椎茸1 青葱5 油揚げ5 こんにゃく7 酒0.5 砂糖1 醤油2 みりん1</p> <p><b>味噌汁</b> 里芋25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布</p>	<p>米40 塩 のり <b>おにぎり</b></p> <p><b>ほうれん草のごま和え</b> ほうれん草50 人参8 ごま2 砂糖0.8 醤油2</p> <p><b>とん汁</b> 豚肉15 白菜10 油揚げ7 ごぼう8 こんにゃく10 大根20 青葱3 味噌7 煮干 出し昆布</p> <p><b>りんご</b></p>	<p>米40 鶏肉25 玉葱40 人参15 じゃが芋30 油3 塩0.3 醤油0.3 ピーマン5 カレールウ5 <b>カレーライス</b></p> <p><b>レタスとツナのごま酢あえ</b> レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2.5 醤油2 わかめ0.5 砂糖1.2 酢3</p>	<p>食パン(小麦・乳) レーズン プチトマト マヨドレ8 無添加ハム8 <b>トナカイサンド</b></p> <p><b>鶏のから揚げ</b> 鶏60 片栗粉5 砂糖0.3 酒4 醤油2 みりん3 油 生姜</p> <p><b>クリスマスポテト</b> じゃが芋50 ブロッコリー10 カラピーマン3 マヨドレ8 クラッカー(小麦・乳) 塩0.1</p> <p><b>野菜スープ</b> 白菜15 人参10 パセリ1 塩0.3 ブイヨン</p> <p><b>みかん</b></p>	<p>米40 <b>ご飯</b></p> <p><b>豆腐ハンバーグ</b> 牛ミンチ30 豚ミンチ10 玉葱25 豆腐40 パン粉3 ケチャップ3 醤油2 油 塩0.3</p> <p><b>大根サラダ</b> 大根50 きゅうり8 ごま2 冷コーン8 マヨドレ6 塩0.5 砂糖0.3</p> <p><b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布</p>	<p>米40 <b>ご飯</b></p> <p><b>肉じゃが</b> 牛肉20 じゃが芋50 玉葱25 人参12 三度豆3 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2</p> <p><b>味噌汁</b> 小松菜20 油揚げ5 味噌5 煮干 出し昆布</p> <p><b>みかん</b></p>
<p>かぼちゃ ポール かぼちゃ 砂糖 コーンフレーク <b>かぼちゃボール</b></p> <p><b>牛乳</b> ※みかん</p>	<p>小麦粉 BP 砂糖 レーズン 卵 牛乳 油 <b>レーズン蒸しパン</b></p> <p><b>牛乳</b> ※ブルーベリー</p>	<p>小麦粉(市販) (小麦・乳・卵) <b>ミルクパン</b></p> <p><b>牛乳</b> ※バナナ</p>	<p>グレープジュース 砂糖 アガー <b>グレープゼリー</b></p> <p><b>おせんべい</b></p> <p><b>牛乳</b> ※レーズン</p>	<p>小麦粉 卵 砂糖 BP バター いちご 生クリーム <b>クリスマスケーキ</b></p> <p><b>牛乳</b> ※チーズ</p>	<p>牛乳 砂糖 片栗粉 黄粉 <b>ミルクもち</b></p> <p><b>牛乳</b> ※おせんべい</p>
<p>28</p> <p><b>ミートスパゲティ</b> スパゲティ20(小麦) 牛ミンチ20 玉葱25 油 豚ミンチ10 マッシュルーム8 人参10 ピーマン4 塩0.3 トマト20 ケチャップ2 小麦1 トマト缶15 ソース2</p> <p><b>フロッキーサラダ</b> ブロッコリー30 冷コーン8 カリフラワー30 醤油1 マヨドレ8 砂糖0.3</p> <p><b>野菜スープ</b> 玉葱15 人参10 パセリ1 塩0.3 ブイヨン</p>	<p>29</p> <p><b>休園日</b></p>	<p>30</p> <p><b>休園日</b></p>	<p>31</p> <p><b>休園日</b></p>		
<p>ゆかりおにぎり 米 ゆかり</p> <p><b>炒り小魚</b></p> <p><b>牛乳</b></p>					
<p>朝晩、寒くなってきましたね。21日は、1年で1番昼の時間が短い冬至です。昔から、冬至にはかぼちゃを食べるとよいといわれています。かぼちゃは夏野菜ですが、冬まで保存できるため、冬の貴重なビタミン源にされていたそうです。ビタミンA(β-カロテン) B1・B2・C・E・食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜であり、特にビタミンAは鼻やのどの粘膜を丈夫にし、免疫力を高めてくれます。</p> <p>他にも、冬が旬の食材(大根・れんこん・白菜・ほうれん草・ブロッコリー・みかんなど)も、ウイルスへの抵抗力を高めてくれるビタミンが豊富に含まれています。また、風邪予防や疲労回復、身体をあたためてくれる効果のある生姜やねぎも冬におすすめの食材です。</p> <p>今月は、これらの食材をたくさん取り入れた献立にしています。しっかり食べて身体をあたため、冬を元気に乗り切りましょう!</p> <p>※非常食入れ替えのため、4日は非常食用カレーを使用します。</p>					
<p>※印は乳児の朝のおやつです。 材料横の数字は、幼児1人分の分量です。 (乳児は4/5(80%)になります。) ※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。</p>					

