

2020年12月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
1 火	けんちん風うどん (けんちん風煮込みうどん) 蒸しさつまいも フルーツ	パンせんべい	鶏肉 うす揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	うどん さつまいも 食パン	人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ
2 水	《おもちつき》 和風チャーハン ハッシュドポテト 豆腐のみそ汁	あげもち (お米ボール)	鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン
3 木	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 大根のみそ汁 フルーツ	豆腐の パンケーキ	牛肉 豆腐 大豆 みそ うす揚げ 牛乳	米 ジャム ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく えのき 小松菜 大根 フルーツ
4 金	チキンカレーライス マヨドレサラダ フルーツ	ビスケット	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
5 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	お菓子	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり
7 月	ぶりの照り焼き おひたし 米飯 麩のみそ汁	シュガーラスク	ぶり 花かつお わかめ みそ 牛乳	米 食パン バター 麩	白菜 人参 小松菜
8 火	《カミカミデー》 からあげ カミカミサラダ 米飯 ほうれん草のみそ汁	にぼし (せんべい)	鶏肉 みそ 豆腐 牛乳 にぼし 大豆	米 片栗粉	人参 きゅうり 生姜 コーン缶 ブロッコリー ほうれん草
9 水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	蒸しパン	うす揚げ ひじき 厚揚げ 大豆 牛乳 かまぼこ	うどん 蒸しパン粉	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
10 木	大平 米飯 キャベツとツナの和え物 フルーツ	いろいろ (ビスケット)	鶏肉 高野豆腐 うす揚げ シーチキン 牛乳 小豆	米 里芋 小麦粉 わらびもち粉	れんこん 干しいたけ ごぼう こんにゃく 人参 キャベツ フルーツ
11 金	スパゲッティミートソース (野菜煮込みうどん) ひじき入りマヨドレサラダ フルーツ	お菓子	豚ミンチ 牛乳 ひじき	スパゲッティ	人参 玉ねぎ ピーマン えのき きゅうり キャベツ フルーツ
12 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	せんべい	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
14 月	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ 【かぼちゃの煮物】 フルーツ	リンゴジャム サンド	豚肉 なんと わかめ 牛乳	中華麺 ごま 食パン りんごジャム	人参 もやし 白菜 フルーツ
15 火	白身魚フライ ごま和え【おひたし】 大根ご飯 切り麩のみそ汁	マカロニ あべかわ	白身魚 うす揚げ みそ わかめ 牛乳 きなこ	パン粉 米 ごま 麩 マカロニ	人参 白菜 小松菜 大根
16 水	クリームシチュー 食パン 和風マヨドレサラダ	プリン	鶏肉 牛乳	食パン じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり さやいんげん フルーツ
17 木	野菜チャーハン キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 豆腐のみそ汁	みたらし団子 (お菓子)	魚肉ソーセージ わかめ みそ 牛乳 豆腐	米 白玉粉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ

日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
18 金	高野豆腐の卵とじ (高野豆腐の煮物) 雑穀ラップおにぎり【米飯】 大根のみそ汁 フルーツ	クリスマス スイーツ	牛乳 シーチキン 高野豆腐 かまぼこ 卵 うす揚げ みそ	米 小麦粉 生クリーム	人参 玉ねぎ 干しいたけ 大根 ほうれん草 フルーツ
19 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
21 月	《お誕生日会》エビフライ 【白身魚フライ】オーロラサラダ ゆかりご飯【米飯】 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	パンケーキ	えび みそ わかめ 牛乳 卵	パン粉 米 ホットケーキミックス 生クリーム	キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ フルーツ パイン缶
22 火	肉じゃが 七分つきご飯【米飯】 白菜のみそ汁 フルーツ	せんべい	豚肉 うす揚げ みそ 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 白菜 さやいんげん フルーツ
23 水	きつねうどん (きつね煮込みうどん) 紅白なます フルーツ	ウエハース	うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん	人参 干しいたけ 大根 フルーツ
24 木	ツリーハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ ふりかけご飯 マカロニスープ フルーツ	クリスマス カップケーキ	鶏肉 豚肉 鮭 牛乳 卵	米 マカロニ 生クリーム 小麦粉	キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ フルーツ
25 金	チキンライス 土佐和え【おひたし】 麩のすまし汁 フルーツ	ビスケット	鶏肉 わかめ 花かつお 牛乳	米 麩	人参 玉ねぎ ピーマン 白菜 小松菜 フルーツ
26 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	お菓子	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
28 月	ひじき炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 豆腐のみそ汁 フルーツ	せんべい	ひじき シーチキン うす揚げ 厚揚げ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 ごぼう たけのこ こんにゃく 干しいたけ 白菜 フルーツ

月平均		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	416Kcal	14.7g	13.0g	1.7g
3歳以上	495Kcal	18.3g	15.6g	2.0g	

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。  
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。  
 ※( )はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 日本のご当地めぐり⑱ 山口県 大平 山口いろいろ ～

大平は鶏肉をだしに里芋、シイタケ、高野豆腐、ゴボウ、人参、れんこん、こんにゃく、うす揚げなどを  
 入れて煮た汁物で、栄養がたっぷりです。  
 「大きく平たいお椀」に盛られて出されていたのが名前の由来となっています。

いろいろは典型的には、米粉などの穀物の粉に砂糖と湯水を練り合わせて作りますが  
 山口いろいろはわらびもち粉を原料としていて、ぷるっと柔らかく、上品な味わい特徴です。  
 小豆あん、抹茶など、色々味を変えて楽しむことができます。