

令和 2 年 12 月 献 立 表

愛隣こども園

日 曜	昼食	10時おやつ(低年齢児・乳児)	3時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	備考
1 火	ごはん・さんまおかか煮・イタリアンサラダ・みかん	☆ふかし芋	牛乳・ビスケット	さんまおかか煮 プロセスチーズ 普通牛乳	さつまいも 七分づき米 こめ油 ビスケット	キャベツ きゅうり にんじん コーン缶詰 みかん	☆手作りおやつ
2 水	ビーフカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・柿	野菜ジュース	カスタードプリン	牛ばら しらす干し ゆで卵	七分づき米 じゃがいも こめ油 三温糖 カスタードプリン	野菜ジュース たまねぎ にんじん キャベツ カットわかめ きゅうり かき	
3 木	ごはん・白身魚の磯辺揚げ・菜種和え・豆腐と南瓜のみそ汁・パイン缶	バナナ	牛乳・☆お好み焼き	鶏卵 きれい 木綿豆腐 みそ 普通牛乳 納豆 豚ひき肉 削り節	七分づき米 薄力粉 こめ油 いらごま 三温糖 お好み焼き粉(卵不使用)	バナナ あおりのプロッコリー にんじん きゅうり 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ほんしめじ バイナップル缶詰 キャベツ	☆手作りおやつ
4 金	お弁当の日		みかん	野菜ジュース・せんべい	せんべい	みかん 野菜ジュース	
7 月	ごはん・鶏ささみのレモン風味・マカロニサラダ・田舎スープ・みかん缶	りんご	ピーチコア	鶏ささ身 プレスハム 鶏卵 ウィンナー(乳卵不使用) ヨーグルト	七分づき米 片栗粉 こめ油 三温糖 マヨネーズ マカロニ じゃがいも	りんご レモン果汁 にんじん きゅうり たまねぎ セロリー みかん缶詰	
8 火	ごはん・鮭塩焼き・小松菜のおかか和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・柿	☆ふかし芋	牛乳・クッキー	さけ 削り節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	さつまいも 七分づき米 三温糖 じゃがいも クッキー	こまつな にんじん りょくとうもやし 青ねぎ カットわかめ えのきたけ かき	☆手作りおやつ
9 水	ごはん・白菜肉団子スープ・南瓜カッテージチーズ和え・りんご	みかん	ジョア(いちご)・せんべい	ぶたひき肉 鶏卵 カテージチーズ 乳酸菌飲料	七分づき米 はるさめ 片栗粉 マヨネーズ せんべい	みかん たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう 乾しいたけ かぼちゃ りんご	
10 木	肉うどん・納豆和え・バナナ	野菜ジュース	☆わかめおにぎり	蒸しかまぼこ 牛ばら 納豆 しらす干し かつお節	ゆでうどん 三温糖 七分づき米	野菜ジュース にんじん 青ねぎ 乾しいたけ こまつな りょくとうもやし バナナ わかめごはんのもと	☆手作りおやつ
11 金	ごはん・鯖煮つけ・キャベツのごま酢和え・みかん	バナナ	牛乳・☆さつま芋のガレット	さば みそ 焼き竹輪(卵不使用) 普通牛乳 プロセスチーズ 鶏卵	七分づき米 三温糖 ごま さつまいも ホットケーキミックス(乳卵不使用) 有塩バター	バナナ しょうが キャベツ きゅうり カットわかめ にんじん みかん	☆手作りおやつ
14 月	ごはん・八宝菜・拌三絲・柿	バナナ	牛乳・☆ジャムサンド	鶏ささ身 うずら卵水煮 プレスハム 鶏卵 普通牛乳	七分づき米 こめ油 片栗粉 はるさめ 三温糖 いらごま 食パン(卵不使用)	バナナ にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ピーマン はくさい きゅうり かき いちごジャム	☆手作りおやつ
15 火	ごはん・白身魚ピザ風・エノキ和え・豆腐とお麩のすまし汁・みかん	☆ふかし芋	ヨークコア	きれい プロセスチーズ 木綿豆腐 焼き抜きかまぼこ ヨーグルト	さつまいも 七分づき米 こめ油 三温糖 ふ	トマトケチャップ バセリ たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい 青ねぎ みかん	☆手作りおやつ
16 水	ロールパン・ソーセージとかぶのクリーム煮・かぼちゃサラダ・りんご	野菜ジュース	☆カルシウムおにぎり	ウィンナー(乳卵不使用) プレスハム プロセスチーズ しらす干し かつお節	ロールパン マヨネーズ 七分づき米 いらごま	野菜ジュース たまねぎ はくさい にんじん かぶ かぶの葉 かぼちゃ きゅうり りんご こまつな	☆手作りおやつ
17 木	ごはん・炒り豆腐・和風サラダ・バナナ	りんご	ぶどうジュース・あられ	凍り豆腐 鶏ひき肉 まぐろ油漬	七分づき米 こめ油 三温糖 和風ドレッシング(卵乳不使用) あられ	ぶどうジュース りんご にんじん 乾しいたけ たまねぎ だいこん きゅうり カットわかめ バナナ	
18 金	ごはん・めかじきの竜田あげ・小松菜のおかか和え・油揚げと大根のみそ汁・ミックス缶	みかん	牛乳・ビスケット	めかじき 削り節 油揚げ みそ 普通牛乳	七分づき米 片栗粉 こめ油 三温糖 ビスケット	みかん こまつな にんじん りょくとうもやし 青ねぎ だいこん カットわかめ ほんしめじ みかん缶詰 バイナップル缶詰 白桃缶	
21 月	ごはん・南瓜そぼろ煮・ちりめんサラダ・バナナ	りんご	牛乳・☆黒糖蒸しパン	鶏ひき肉 しらす干し 普通牛乳 鶏卵	七分づき米 こめ油 三温糖 マヨネーズ ホットケーキミックス(乳卵不使用) 黒砂糖	りんご かぼちゃ さやいんげん にんじん きゅうり キャベツ カットわかめ バナナ	☆手作りおやつ
22 火	ごはん・鯖の塩焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶	みかん	ジョア(プレーン)・おかき	さば 木綿豆腐 みそ 乳酸菌飲料	七分づき米 いらごま 三温糖 じゃがいも おかき	みかん にんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ カットわかめ えのきたけ バイナップル缶詰	
23 水	誕生会 (お楽しみ献立・ケーキ)		野菜ジュース	鶏むね肉 鶏卵 プレスハム	七分づき米 コーンフレーク パン粉 こめ油 じゃがいも マヨネーズ 有塩バター シフォンケーキ	野菜ジュース にんじん きゅうり コーン缶詰 バセリ クリームコーン缶詰 ゼリー	
24 木	ごはん 肉豆腐 にしき和え みかん	バナナ	牛乳・クッキー	木綿豆腐 牛もも 鶏卵 普通牛乳	七分づき米 こんにやく こめ油 三温糖 ごま油 クッキー	バナナ たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ キャベツ にんじん きゅうり みかん	
25 金	五目ラーメン シュウマイ りんご バナナ	☆ふかし芋	☆ツナこんぶおにぎり	なると ゆで卵 ポークしょうまい(乳卵不使用) まぐろ油漬	さつまいも 中華めん(卵不使用) ごま油 七分づき米	にんじん コーン缶詰 青ねぎ りょくとうもやし カットわかめ りんご バナナ 塩昆布	☆手作りおやつ

【 さくさくチキン 約4人分 】

◀ 材料 ▶

- ・鶏ムネ肉 2枚
- ・塩、こしょう 少々
- ・マヨネーズ 大さじ3杯
- ☆パン粉 大さじ4～5
- ☆コーンフレーク 50～60g

◀ 作り方 ▶

- ① 鶏肉は皮をはぎ、食べやすい大きさにそぎ切りして、塩、こしょうをふり下味をつける。
 - ② コーンフレークを荒く砕き、パン粉と合わせておく。
 - ③ 鶏肉にマヨネーズをつけ、②の衣をつけ天板に並べる。
 - ④ 180℃に温めたオーブンで約20分焼く。
- *コーンフレークは甘くないプレーンタイプのものを使用しました。

12月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・わかめごはん
- ・さくさくチキン
- ・ポテトサラダ
- ・つぶコーンスープ
- ・デザート(年長～年少 ケーキ)
- (低年齢児～乳児 りんご)