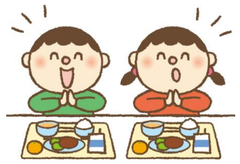


令和2年 12月　幼児食予定献立表

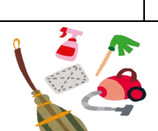
ふれ愛保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品（力や熱となる）	あかの食品（血や肉となる）	みどりの食品（体の調子を整える）	備考
1	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 大根イリチー ワカメときのこの味噌汁 りんご	アメリカンドック ミルク	米　もちきび　押麦 マヨネーズ　パン粉 小麦粉 ホットケーキミックス	白身魚　豚肉 厚揚げ豆腐　わかめ かつお節　煮干し ウインナー　卵　牛乳 ミルク	らっきょう甘酢漬 大根　人参　にら しめじ　長葱　りんご	ちょっと変わった 甘酢らっきょうを 使ったタルタル。 魚との相性バッチリ１ 美味しいですよ。
2	水	雑穀御飯 鶏ときのこのシチュー お豆腐サラダ みかん	サラダサンド フルーツ野菜ジュース	米　もちきび　押麦 じゃが芋　白ごま 食パン　マヨネーズ	鶏もも肉 スキムミルク 沖縄豆腐　しらす干し 糸削り節　ささみ	玉葱　セロリー　しめじ 生しいたけ　人参 ピーマン　赤ピーマン 青しそ　ホールコーン缶 みかん　キャベツ　胡瓜	具だくさんのクリーム シチュー。体が温まり ますね。
3	木	雑穀御飯 魚のハーブ焼き レバニラ炒め 油揚げと白菜の味噌汁 りんご	チリコンカン 野菜クラッカー りんごジュース	米　もちきび　押麦 小麦粉 りんごジュース	白身魚　鶏レバー 豚肉　油揚げ かつお節　煮干し レッドキドニー缶 豚バラ肉	パセリ　人参　もやし 玉葱　キャベツ　にら 白菜　りんご　にんにく トマトホール缶	淡白な白身魚は ハーブを使って 味の変化を楽しみます
4	金	タコライス 南瓜甘煮 わかめスープ グレープフルーツ	大学芋 ミルク	米　白ごま　さつま芋 水あめ　黒ごま	牛挽き肉　豚挽き肉 ピザチーズ　わかめ かつお節　ミルク	にんにく　玉葱 トマトホール缶　レタス トマト　南瓜 乾しいたけ グレープフルーツ	リクエストの多い 献立「タコライス」 みんなの喜ぶ顔が うかびます(^^♪
5	土	鮭チャーハン 野菜とささみの和え物 もずくの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米　食パン いちごジャム	鮭　卵　ささみ おきなわもずく なると　かつお節 煮干し　ミルク	玉葱　人参 グリンピース冷 キャベツ　胡瓜　ねぎ バナナ	鮭チャーハンは 彩りも楽しみながら 食べてみてね。
7	月	和風そぼろ丼 柿と大根のなます アーサのみそ汁 グレープフルーツ	オレンジ蒸しケーキ ミルク	米　白ごま マーマレード 小麦粉	きざみのり　沖縄豆腐 鶏挽き肉　乾燥あおさ かつお節　ミルク	いんげん　乾しいたけ 人参　生姜　柿　大根 長葱　グレープフルーツ	大根と柿の紅白の なます。 柿の甘味で美味しく いただきます。
8	火	フィッシュサンド スティック野菜 チーズ ミネストローネ りんご	栗ときのこの炊き込みご御飯 ミルク	ロールパン　小麦粉 パン粉　マヨネーズ 米　くり水煮	白身魚　卵 プロセスチーズ 豚バラ肉 レッドキドニー缶 鶏もも肉　ミルク	玉葱　大根　胡瓜 赤ピーマン　キャベツ 人参　セロリー トマトホール缶　トマト りんご　乾しいたけ えのき	大好きなフィッシュ サンド、少し苦手な ミネストローネスープ も頑張って飲んでね！
9	水	雑穀御飯 豆腐入りハンバーグ ポテトソテー きゃべつの味噌汁 みかん	豆乳くずもち 小魚（ｶﾙｼｳﾑ） 麦茶	米　もちきび　押麦 パン粉　じゃが芋 芋くず　タピオカ粉 はったい粉	卵　沖縄豆腐 合挽き肉　ベーコン かつお節　煮干し 調製豆乳　加工牛乳 カエリ	玉葱　人参　にんにく ピーマン　赤ピーマン キャベツ　ねぎ　みかん	豆腐ハンバーグは 豆腐が１で合い挽き 肉が２の割合。だから 豆腐が気になりません
10	木	お芋ごはん さばの照焼き 大根とチキンの煮物 豆腐のみそ汁 プルーン	玄米ジュース バナナ せんべい	米　もちきび さつま芋　黒ごま 玄米　黒糖 カルシウムせんべい	さば　白身魚 鶏もも肉　沖縄豆腐 わかめ　煮干し かつお節	生姜　大根　人参 生しいたけ　枝豆 ねぎ　プルーン バナナ	手作りの玄米ジュース は、優しい黒糖と生姜 の味で体を温めます！
11	金	特製みそラーメン ﾗｰﾒﾝﾄｯﾋﾟﾝｸﾞ肉 ﾗｰﾒﾝﾄｯﾋﾟﾝｸﾞ野菜 ﾗｰﾒﾝﾄｯﾋﾟﾝｸﾞなると ボイルコーン りんご	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん　白ごま 米	かつお節　煮干し 豚肉　なると 味付けのり　ミルク	玉葱　人参　にんにく 生姜　長葱　キャベツ もやし　にら スイートコーン　りんご	ラーメン！と聞くと 子供達のテンションが 上がります！
12	土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め 南瓜甘煮 わかめのすまし汁 プルーン		米　もちきび　押麦	豚肉　厚揚げ豆腐 わかめ　かつお節	にんにく　キャベツ 玉葱　にんじん 生しいたけ　南瓜 えのき　長葱　プルーン	お肉に豆腐、きのこ お野菜、栄養満点 保育園の丼です
14	月	雑穀御飯 ポークチャップ きのこといんげんのソテー コーンと卵のスープ みかん	さつま芋きなこまぶし ミルク	米　もちきび　押麦 さつま芋	豚肉　ベーコン　卵 かつお節　きなこ ミルク	玉葱　りんご 冷）いんげん　人参 エリンギ　しめじ 生しいたけ ホールコーン缶　みかん	ケチャップ味の ポークチャップ。 子供達の好きな味です

＊朝の補食は３歳未満児のみです。
＊材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

令和2年 12月　幼児食予定献立表

ふれ愛保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品（力や熱となる）	あかの食品（血や肉となる）	みどりの食品（体の調子を整える）	備考
15	火	雑穀御飯 味付けのり 鶏のにんにくみそ焼き マカロニサラダ 大根のすまし汁 りんご	そうめんいりちゃー ミルク	米　もちきび　押麦 マカロニ　マヨネーズ そうめん	味付けのり　鶏もも肉 卵　かつお節　ツナ缶 ミルク	にんにく　胡瓜 ホールコーン缶　人参 大根　えのき　ねぎ りんご　玉葱	ご飯が進む味噌焼き。 豚肉とにんにくと 味噌の相性は バッチリ！　スタミナ もね！！
16	水	雑穀御飯 さんま梅煮 千切りイリチー 小松菜と厚揚げの味噌汁 バナナ	フルーツヨーグルト 野菜クラッカー	米　もちきび　押麦 黒糖	さんま　白身魚 刻み昆布　豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節　煮干し プレーンヨーグルト	梅干し　切干し大根 人参　にら　小松菜 バナナ　りんご　黄桃缶 みかん缶	食べる梅煮は お酢と梅干の力で 骨が柔らかくなり 美味しく食べることが 出来ます。
17	木	お　弁　当　会	菓子パン ミルク	菓子パン	ミルク		お弁当の準備 お願いします。
18	金	雑穀御飯 赤魚煮付け 筑前煮 油揚げときのこの味噌汁 りんご	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米　もちきび　押麦 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま　白ごま	赤魚　鶏もも肉 油揚げ　かつお節 煮干し　ミルク	生姜　ごぼう れんこん水煮　人参 乾しいたけ 切こんにゃく　しめじ えのき　トウミョウ りんご	具だくさんの？ 筑前煮。家庭と違って 大量で作るから うま味が増して あじくーたー。
19	土	マーボー豆腐丼 きゃべつとしらすの和え物 大根スープ グレープフルーツ	いなり寿司 ミルク	米　白ごま	豚挽き肉　沖縄豆腐 しらす干し　ささみ わかめ　かつお節 味付いなりの皮 ミルク	にんにく　玉葱 乾しいたけ グリンピース冷 キャベツ　人参　胡瓜 大根　グレープフルーツ	しらすは手軽に 使えるお魚。 カルシウムやミネラル 豊富です。
21	月	トゥンジージューシー 南瓜のそぼろ炒め 甘酢ゆず大根 ゆし豆腐 みかん	さつま芋ぜんざい 小魚	米　田芋水煮　押麦 黒糖　さつま芋	豚肉　ひじき 鶏挽き肉　ゆし豆腐 乾燥あおさ　かつお節 金時豆　カエリ	人参　乾しいたけ　ねぎ 玉葱　生姜　南瓜　大根 ゆず　みかん	今年の冬至は 12月２１日。１年で 一番夜が長い日です。 ゆず風呂で体を温め、 ジューシーや南瓜を 食べたりします。
22	火	雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれかけ 胡瓜とワカメのじゃこ和え ソーキ汁 りんご	小豆蒸しケーキ ミルク	米　もちきび　押麦 小麦粉	厚揚げ豆腐　わかめ しらす干し ソーキ骨　豚肉　昆布 かつお節　卵 ゆで小豆缶詰　ミルク	大根　胡瓜　人参　ねぎ りんご	みぞれ煮とは 大根おろしで仕上げる 煮物。冬ならではの 料理です。
23	水	ポークカレー コールスローサラダ（林檎） しいたけの卵スープ プルーン	おから焼餅 スティック胡瓜 ミルク	米　じゃが芋 マヨネーズ　もち粉	豚肉　スキムミルク 卵　かつお節　おから ミルク	にんにく　生姜　玉葱 人参　エリンギ　しめじ りんご　キャベツ 乾しいたけ　プルーン 胡瓜	大好きな カレーライス。 たくさん食べて元気 いっぱい！！
24	木	雑穀御飯 味付けのり 鮭の塩焼き 野菜の納豆和え 具だくさん豚汁 りんご	野菜のかき揚げ 豆乳	米　もちきび　押麦 じゃが芋　小麦粉	味付けのり　鮭 挽きわり納豆　豚肉 かつお節　煮干し　卵 調製豆乳	キャベツ　小松菜　人参 ごぼう　玉葱　りんご 南瓜	納豆初心者は さっと茹でた野菜の 和え物に混ぜると 始めやすいかも。
25	金	ポークケチャップライス チキンのから揚げ（パーティー） 花野菜ソテー マッシュポテト 枝豆 魚肉ソーセージ	お誕生ケーキ ミルク	米　小麦粉　じゃが芋 市販ケーキ	豚肉　鶏もも肉 ベーコン スキムミルク 魚肉ソーセージ　卵 ミルク	にんにく　玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース冷　生姜 にんにく　ブロッコリー 人参　えだまめ ホールコーン缶　みかん	クリスマス会 お楽しみ献立です。
26	土	冬野菜のあんかけ丼 ハニートマト 豆苗わかめスープ バナナ	おせんべい あたりめ（するめ） ミルク	米　はちみつ　白ごま	豚肉　わかめ かに風味かまぼこ かつお節　あたりめ ミルク	生姜　大根　乾しいたけ 白菜　人参　小松菜 トマト　玉葱　パセリ トウミョウ　バナナ	冬野菜を探してみて ください。 いくつ入っている でしょうか？
28	月	年越し沖縄そば 大根と青しその和え物 みかん	ふりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば　米	豚三枚肉　かつお節 丸かまぼこ　ツナ缶 味付けのり	玉葱　人参　ねぎ　大根 青しそ　みかん	令和2年の給食は 今日で最後です。 よいお年を お迎えください(^^♪

＊朝の補食は３歳未満児のみです。
＊材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。