



12月のよていこんだて

2020年度



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 火	昼食	パン 鶏肉のマヨネーズ焼き 青菜のソテー もやしスープ	食パン、ジャム マヨネーズ、小麦粉 マーガリン 油	鶏肉	ほうれん草、小松菜、人参、コーン缶 もやし、玉ねぎ、人参	酒、塩こしょう コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	雑炊	米	卵、ちりめんじゃこ	白菜、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
2 16 水	昼食	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 具だくさんみそ汁	米 てんぷら粉、片栗粉、油 さつまいも	魚 油揚げ、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、大根、人参、ごぼう	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	麩のラスク くだもの 牛乳	麩、マーガリン、砂糖	牛乳	くだもの	
3 17 木	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根と厚揚げの煮物 ほうれん草のみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	鶏肉 厚揚げ みそ	大根、いんげん ほうれん草、玉ねぎ、人参	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 煮干し、だしパック
	午後おやつ	レーズンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
4 18 金	昼食	カレーライス レモン風味サラダ	米、じゃがいも、油 砂糖	豚肉、水煮大豆 ツナ缶	人参、玉ねぎ、小松菜 キャベツ、人参、ブロッコリー、レモン汁	カレールウ、ウスターソース 塩こしょう
	午後おやつ	きなこちんすこう チーズ 牛乳	小麦粉、砂糖、油	きなこ チーズ 牛乳		
5 土	昼食	ナポリタン コンソメスープ くだもの	スパゲッティ、砂糖、油 油	ポークビッツ	玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、人参、小松菜 くだもの	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
7 21 月	昼食	雑穀ごはん 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁	米、雑穀米 ごま油、砂糖	豚肉、豆腐、かつお節 油揚げ、みそ	キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜 玉ねぎ、大根、青ねぎ	塩 シャンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	芋けんぴ、くだもの 牛乳	芋けんぴ	牛乳	くだもの	
8 22 火	昼食	パン 魚のムニエル ブロッコリーのサラダ コーンスープ	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン 砂糖、油 小麦粉、マーガリン	魚 ハム スキムミルク、牛乳、豆乳	ブロッコリー、人参 玉ねぎ、コーン缶、コーンクリーム缶、パセリ	酒、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉	豚ミンチ、卵、かつお節 牛乳	キャベツ、青ねぎ	ソース
9 23 水	昼食	ごはん れんこんつくね 高野豆腐の炊き合わせ かぼちゃのみそ汁	米 片栗粉、砂糖 砂糖	鶏ミンチ、鶏レバー 高野豆腐 みそ	玉ねぎ、れんこん、しょうが 人参、しいたけ、いんげん かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	納豆サモサ 牛乳	餃子の皮、砂糖、油	納豆、チーズ 牛乳		
24 木	昼食	ごはん 魚のごまみそ焼き 大根の和風サラダ 白菜すまし汁	米 ごま、砂糖 砂糖、油	魚、みそ かにかま 昆布	大根、小松菜、人参 白菜、玉ねぎ、人参	みりん、酒 しょうゆ、酢 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 ココア、ベーキングパウダー
	午後おやつ	ショコラケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		
11 25 金	昼食	卵とじうどん 青菜の磯和え くだもの	うどん、麩、片栗粉 砂糖	鶏肉、卵、昆布 のり	玉ねぎ、えのき、青ねぎ ほうれん草、小松菜、人参 くだもの	花かつお、しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ
	午後おやつ	ぜんざい (乳:さつまいも) 牛乳	白玉粉、さつまいも、砂糖	小豆、豆腐 牛乳		塩
12 26 土	昼食	二色ごはん みそ汁	米、砂糖 じゃがいも	鶏ミンチ わかめ、みそ	人参 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
14 月	昼食	ごはん チャプチェ 豆腐の中華スープ	米 春雨、ごま、ごま油、砂糖	豚肉 豆腐、わかめ	玉ねぎ、人参、ニラ、しいたけ、しょうが 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	せんべい、くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

* 毎週月曜日・・・礼拝 毎週木曜日・・・体育あそび

* 12/10(木)お誕生会 メニュー:クリスマスメニュー (おやつ)BOX菓子

* 12/25(金)終業礼拝

* 12/28(月)、1/4(月)希望保育・療育(お弁当持参)

* 12/29(火)～1/3(日)休園日

