

2020年12月

幼児食献立表

miraiと〜ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 冬野菜のポトフ タンドリーチキン ドレッシング和え	こめ さといも さとう あぶら、さとう	ウインナー とりにく、ヨーグルト	かぶ、にんじん、しめじ、かぶのは にんにく ブロッコリー、コーンかん	ようふうだしのもと、こしょう、しお ケチャップ、しょうゆ、カレーこ りんごす、しお、こしょう
02 水	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、あぶら、ごま、さとう	ぎゅうにゅう とうふ、とうにゅう		
	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
03 木	昼食	切り干し大根ごはん すまし汁(白菜・えのき) 豆腐のえび風味焼き 三種の青菜ごま和え	こめ、あぶら かたくりこ、あぶら すりごま、ごまあぶら	ツナかん とうふ、ほしえび、かつおぶし	にんじん、きりぼしだいこん はくさい、えのきたけ、ねぎ あおのり ほうれんそう、こまつな、みつば	さけ、しょうゆ、かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお ソース、ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 バナナ おかし		ぎゅうにゅう	バナナ	
04 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	カレーうどん 大根のそぼろ煮 みかん	うどん かたくりこ、さとう、あぶら	ぶたにく、あぶらあげ とりひきにく	しいたけ、ねぎ、にんじん だいこん、いんげん みかん	かつお・こんぶだしじる、カレールウ しょうゆ
05 土	午後おやつ	牛乳 きな粉おはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお
	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
06 日	昼食	御飯 豚汁 さけの塩焼き ほうれん草のおかか和え	こめ ごまあぶら	ぶたにく、みそ、あぶらあげ さけ かつおぶし	だいこん、ねぎ、ごぼう ほうれんそう、にんじん、コーンかん	かつおだしじる しお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いちごとチーズのケーキ	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、クリームチーズ	いちごジャム	
07 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	豚丼 スティックチーズ	こめ、かたくりこ、あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ
08 火	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
09 水	昼食	ハリハリわかめ御飯 高野豆腐とじゃがいものうま煮 カリフラワーとコーンのサラダ パイン缶	こめ じゃがいも、さとう、あぶら あぶら、さとう	ぶたにく、こおりどうふ	きりぼしだいこん、わかめふりかけ にんじん、グリーンピース カリフラワー、ブロッコリー、コーンかん パインかん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん りんごす、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ	ベーキングパウダー
10 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ゆかりごはん かぶのスープ たらのケチャップあんかけ 茹でブロッコリー	こめ あぶら、かたくりこ、あぶら、さとう たまごなしマヨネーズ	ベーコン たら	かぶ、かぶのは、コーンかん たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、しょうが、にんにく ブロッコリー	しそふりかけ ようふうだしのもと、しお ケチャップ、しょうゆ、さけ、ちゅうかだしのもと
11 金	午後おやつ	牛乳 マッシュポテトのおやき	じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう、バター		しお
	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
12 土	昼食	ロールパン コーンクリームシチュー ほうれん草とベーコンのソテー りんご	ロールパン じゃがいも、じょうしんこ、あぶら あぶら	とりにく、だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーンかん ほうれんそう りんご	ようふうだしのもと、こしょう、しお しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう かつおぶし	のり	しょうゆ
13 日	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 さつま汁 ししゃものパン粉焼き キャベツのゆかりあえ	こめ さつまいも パンこ、あぶら	とりにく、みそ、あぶらあげ ししゃも、こなチーズ	にんじん、ねぎ パセリ キャベツ、きゅうり	かつおだしじる しょうゆ、しそふりかけ
	午後おやつ	牛乳 きな粉トースト	さとう、しよくパン	ぎゅうにゅう バター、きなこ		

2020年12月

幼児食献立表

miraiと〜ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
11 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 豆腐とわかめのすまし汁 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう	こめ かたくりこ、あぶら、さとう ごま、さとう、ごまあぶら	とうふ とりにく	ねぎ、わかめ ブロッコリー、しょうが にんじん、ごぼう、いんげん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 カップゼリー おかし		ぎゅうにゅう		
12 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	とん汁うどん バナナ	うどん、さといも、ごまあぶら	ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう バナナ	かつお・こんぶだしじる、みりん
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
14 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	鶏のすき煮井 みそ汁(さつまいも・わかめ) 切干し大根の甘酢和え	こめ、しらたき、さとう、あぶら さつまいも さとう、ごまあぶら	とりにく みそ ちくわ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ えのきたけ、わかめ きゅうり、きりぼしだいこん	しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる りんごす、しお
	午後おやつ	牛乳 マーブルクッキー	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう むえんバター、ぎゅうにゅう		ココア、ベーキングパウダー
15 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	野菜たっぷりあんかけ焼きそば ごぼうサラダ パイン缶	やきそばめん、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら たまごなしマヨネーズ	ぶたにく ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ ごぼう、きゅうり、コーンかん パインかん	ちゅうかだしのもと、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 しらすごはん	こめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし	ほうれんそう	しょうゆ
16 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) さばの竜田揚げ 白菜のごま酢あえ	こめ かたくりこ、あぶら すりごま、さとう	みそ、あぶらあげ さば	こまつな、えのきたけ しょうが はくさい、にんじん、こんぶ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ りんごす、しお
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお
17 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	油揚げとにんじんの混ぜご飯 柳川風卵とじ かぶの塩昆布あえ バナナ	こめ、さとう、ごま	あぶらあげ たまご、ツナかん	にんじん ごぼう、たまねぎ、みつば かぶ、かぶのは、しおこんぶ バナナ	かつおだしじる、しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる、さけ、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ミルククリームサンド	さとう、コーンスターチ、しょくパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		
18 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	タコライス かぼちゃのマヨネーズあえ りんご	こめ、あぶら たまごなしマヨネーズ、すりごま	ぶたひきにく、こなチーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく かぼちゃ、ブロッコリー りんご	ケチャップ、ソース、しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		やさいジュース	
19 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ツナとひじきのチャーハン 中華スープ スティックチーズ	こめ、ごまあぶら ごまあぶら	ツナかん ぶたひきにく チーズ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ひじき チンゲンサイ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん さけ、ちゅうかだしのもと、しお
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
21 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 豚肉のどて煮 もやしとわかめのナムル みかん	こめ いとこんにやく、さとう さとう、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、しょうが もやし、きゅうり、わかめ みかん	かつお・こんぶだしじる、さけ、しょうゆ りんごす、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 クリスマスクッキング	たまごなしプリン	ぎゅうにゅう ホイップクリーム	ももかん、みかんかん、パインかん	ポッキー(幼児クラスのみ)

2020年12月

幼児食献立表

miraiと〜ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
22 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 五目みそ汁(さといも・だいこん) かじきの煮付け 小松菜の白あえ	こめ さといも さとう すりごま、さとう	みそ、あぶらあげ かじき とうふ	だいこん、ねぎ、ごぼう しょうが こまつな、にんじん	かつおだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 チーズスコーン	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ミックスチーズ、むえんバター		ベーキングパウダー、しお
23 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	チキンライス 野菜スープ ハンバーグ フライドポテト	こめ かたくりこ、あぶら、さとう フライドポテト、たまごなしマヨネーズ	とりにく、バター ぶたひきにく、ぎゅうひきにく	にんじん、たまねぎ、ピーマン キャベツ、えのきたけ、コーンかん たまねぎ ブロッコリー	ケチャップ、しお、こしょう ようふうだしのもと、しお ケチャップ、ソース、しお、こしょう しお
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
24 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 豆乳みそ汁 酢豚風ソテー さつま芋と昆布の煮物	こめ あぶら、さとう、かたくりこ さつま芋、さとう	とうにゅう、とうふ、みそ ぶたにく	こまつな、えのきたけ たまねぎ、にんじん、ピーマン こんぶ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、ケチャップ、りんご酢、さけ、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 お麩のシュガーラスク	ふ、グラニューとう	ぎゅうにゅう バター		
25 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 ビーフンスープ 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮	こめ ビーフン あぶら さとう	ぶたにく さけ、みそ	チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ キャベツ、たまねぎ、にんじん かぼちゃ	ちゅうかだしのもと、しお みりん、しお、こしょう かつお・こんぶだしじる、しょうゆ
	午後おやつ	ヨーグルト おかし		ヨーグルト(かとう)		
26 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	あんかけうどん みかん	うどん、かたくりこ	とりにく	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ みかん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
28 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	三色そばろ井 豆腐旨煮椀 スティックチーズ	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ ごまあぶら	とりひきにく とうふ、ぶたにく チーズ	ほうれんそう、コーンかん、にんじん、しょうが はくさい、ねぎ、しいたけ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、さけ さけ、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	ぎゅうにゅう		

★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。

★ 都合により献立を変更する場合があります。



組 氏名