

令和2年12月献立表

二川保育園(大須賀作)

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
7	月	きつねうどん 422/532kcal	鶏肉のねぎ焼き 白菜と青菜のごま和え きつね汁 21日(ふじ:春巻き)	♪わかめおにぎり 牛乳 オレンジ ☆ビスケット	鶏肉 油揚げ わかめ	うどん ごま	ねぎ、玉ねぎ、人参 いんげん、白菜、大根 小松菜、もやし、椎茸 オレンジ	
8	火	ごはん 314/422kcal	たらのみそ焼き ブロッコリーのサラダ チンゲン菜のスープ	♪麩ラスク 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	たら 麩	ごはん ごま じゃがいも	玉ねぎ、人参、胡瓜 チンゲン菜、ブロッコリー トマト、バナナ	
9	水	ごはん 386/468kcal	きのこ豚肉のケチャップ炒め 白菜の昆布和え 豆腐のみそ汁	♪ふかし芋 牛乳 いちご ☆チーズ	ツナ 豆腐 昆布 豚肉 わかめ	ごはん 里芋 さつまいも	えのき、エリンギ、玉ねぎ 白菜、胡瓜、人参、ねぎ 椎茸、いちご	
10	木	ごはん 433/482kcal	唐揚げ もやしとツナの和え物 大根のすまし汁	♪ジャムパイ 牛乳 みかん ☆ヨーグルト	鶏肉 ツナ	ごはん じゃがいも	ねぎ、人参、玉ねぎ、えのき キャベツ、もやし、大根 しめじ、椎茸、みかん	
11	金	ごはん 424/521kcal	ポークカレー チーズのサラダ パイナップル 25日(きく:クリスマスシチュー)	♪ゆずケーキ 麦茶 りんご ☆ブルー	豚肉 チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ、人参、キャベツ 胡瓜、コーン、りんご パイナップル、ゆず	
26	土	☆☆サンドイッチ 421/346kcal	魚肉ソーセージ・コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト おかし ☆おかし	卵・チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ コーン	
14	月	ごはん 411/486kcal	トマトキャセロール クリュディテ サーモンチャウダー	♪メープルパンケーキ 牛乳 いちご ☆バナナ	鶏肉 チーズ 鮭	パン じゃがいも マカロニ	トマト、玉ねぎ、パプリカ 人参、胡瓜、大根、 キャベツ、いちご	
1	火	お散歩遠足(すみれ組以上)						
1	火	ごはん 443/555kcal	ぶりのゆず風味焼き かぼちゃのサラダ ほうれん草のみそ汁	♪レーズン蒸しパン 牛乳 みかん ☆バナナ	ぶり	ごはん さつまいも	ゆず、玉ねぎ、人参、ほうれん草 かぼちゃ、しめじ、コーン バナナ、みかん、レーズン	
2	水	ごはん 416/477kcal	豆腐あんかけ 野菜のそぼろ和え コンソメスープ 16日(すみれ:チーズドック)、2日(さくら:餃子)	♪コーンフレークスナック 牛乳 りんご ☆ヨーグルト	豆腐 鶏肉	ごはん さつまいも コーンフレーク	玉ねぎ、人参、もやし ほうれん草、エリンギ 白菜、しめじ、りんご コーン	
3	木	ごはん 366/498kcal	肉じゃが キャベツのサラダ かぶのみそ汁	♪ポップコーン 牛乳 キウイフルーツ 3日★(以上児)おもち (未満児)きな粉芋 つけもの 17日☆チーズ	鮭 わかめ きな粉	ごはん さつまいも じゃがいも	キャベツ、もやし、胡瓜 人参、玉ねぎ、かぶ かぶの葉、いんげん キウイフルーツ	
18	金	ごはん 451/561kcal	和風カレー わかめのサラダ パイナップル チーズ	♪フルーツポンチ 麦茶 ビスケット ☆ヨーグルト	豚肉 わかめ チーズ	ごはん じゃがいも	人参、玉ねぎ、大根 胡瓜、コーン、もやし、パイナップル バナナ、いちご、ミカン缶	
5	土	焼きそば 361/467kcal	もやしのサラダ きのこスープ	♪バナナ蒸しパン 牛乳 みかん ☆ビスケット	ツナ	ごはん	人参、玉ねぎ、もやし 胡瓜、しめじ、椎茸 バナナ、みかん	
4	金	★誕生日会 お楽しみ給食★						
24	木	(クリスマス給食) トマトツナスパゲティ 480/580kcal	照り焼きチキン ツリーサラダ しめじのチャウダー	♪ドーナツ 牛乳 いちご ☆おせんべい	鶏肉 ツナ	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ、人参、コーン ブロッコリー、トマト、胡瓜 しめじ、ほうれん草、いちご	

※14・28日献立内の青色は「世界の料理」です。今月はカナダの料理を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※1日はすみれ組以上はお散歩遠足のため、おかず入りのお弁当を持たせて下さい。

※9・23日のきのこ豚肉のケチャップ炒めはさくら組の保護者からの紹介メニューです。

※2日はさくら組が餃子を作り昼食に食べます。

※16日はすみれ組がチーズドックを作り昼食に食べます。

※21日はふじ組が春巻きを作り昼食に食べます。

※24日はクリスマス給食を提供しますので以上児は白飯は入りません。

※25日はきく組がクリスマスシチューを作り昼食に食べます。



♪カナダ『マッシュポテト』『トマトキャセロール』『クリュディテ』『サーモンチャウダー』『メープルパンケーキ』♪
ヨーロッパやアメリカ、アジアなどの国の人が集まって作った国です。自然の恵み豊かなカナダは、食材も豊富です。
その中でもカナダの家族でよく食べられているものを取り入れました。
♪『トマトキャセロール』♪トマトと鶏肉のチーズ焼きです。
♪『クリュディテ』♪スティック野菜。アンチョビマヨネーズを付けて食べます。子どもが食べやすいように味付けを工夫します。
♪『サーモンチャウダー』♪鮭の入ったミルクスープです。寒い時にピッタリです。
♪『メープルパンケーキ』♪カナダで有名なものというメープルシロップ。パンケーキにかけて食べる事が多く、主に朝ご飯として食べています。
午後のおやつに提供します。園では午後のおやつにメープルパンケーキを提供します。
※『マッシュポテト』カナダでは主食として食べられていますが、園ではごはんを提供します。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。