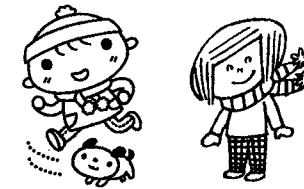




12月の献立表



令和2年12月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつは、毎週月曜日は果物、火・土曜日は牛乳、水・金曜日は牛乳・いりこ、木曜日には温野菜、又は果物があります。 △は、白ご飯です。	1 魚のタルタルソース焼き ひじきの炒め煮 バナナ <small>白身魚 カレー粉 バター 玉葱 卵・ハム パセリ マヨネーズ</small>	2 ミルク中華スープ 小魚サラダ なし	3 野菜のメンチカツ 昆布のきんぴら風 オレンジ <small>△ トマトスープ(トマト・キャベツ) 湯豆腐</small>	4 麻婆豆腐 じゃこ酢和え りんご <small>△ 千草焼き</small>	5 肉うどん きゅうりの酢づけ 卵焼き・みかん <small>白ご飯</small>
3歳未満児追加食		<small>△ 味噌汁(ほうれん草・もやし) 浅漬け</small>	<small>△ 焼き茄子</small>			
おやつ		ミルク・おかし	お茶・大学芋	ミルク・おかし	牛乳・揚げパン	
3歳以上児	7 五目いり卵 さつまいもの天ぷら りんご	8 ギョロツケ 昆布いりち かぶのポタージュ・バナナ	9 カレーシチュー ほうれん草とトマトの和え物 みかん	10 ポテトミートグラタン 春雨の酢の物 りんご <small>△ 味噌汁(茄子・葱) 旨煮</small>	11 ひりょうず クリーミーサラダ バナナ <small>豆腐 人参・玉葱 山羊・コラ 卵</small>	12 焼きそば 二色香味付 オレンジ <small>△ 清汁(はんぺん・しめじ)</small>
3歳未満児追加食	<small>わかめご飯、清汁(しめじ・レタス) れんこんのお焼き</small>	<small>△ ジャーマンポテト</small>	<small>△ きびなごの煮付</small>		<small>△ 中華スープ(玉葱・椎茸) さつまいもグラッセ</small>	
おやつ	牛乳・若草ケーキ	ミルク・おかし	ミルク・おかし	牛乳・豆腐ドーナツ	ミルク・おかし	
3歳以上児	14 高野豆腐の卵とじ わかめの酢みそ和え みかん	15 鯖の味噌煮 お花畑サラダ・りんご お雑煮(以上児)だご汁(未満児)	16 【おたのしみランチ】 ・豚こま天・マカロニサラダ ・厚揚げ煮・ごま酢和え ・エビチリ・メロン・みかん	17 ちくわの肉詰め 油揚げと野菜のごま和え バナナ <small>のり巻きおにぎり、味噌汁(えのき・豆腐) キッシュ</small>	18 おでん風煮 わかめの和え物 オレンジ <small>ロールキャベツ 大根 厚揚げ かまぼこ 卵 しらたき</small>	19 ミートスパゲティー いりこの佃煮 キウイフルーツ <small>△ コーンポタージュ</small>
3歳未満児追加食	<small>△ 味噌汁(里芋・うず揚げ) すり身揚げ</small>	<small>△ 真珠蒸し</small>	<small>△ コンソメスープ(チンゲン菜・ピーマン)</small>		<small>△ 清汁(あさり・葱)</small>	
おやつ	牛乳・ピザトースト	ミルク・おかし	お茶・もみじ団子	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	21 大豆とツナの和風オムレツ キャベツの香り漬け オレンジ	22 白身魚の野菜あん 小倉煮 バナナ <small>白身魚 卵 人参 玉葱 椎茸 もやし</small>	23 【誕生会】 鶏肉の黄金焼き カルシウムたっぷりお浸し りんご <small>鮭菜飯、卵スープ(わかめ・卵) インゲンソテー</small>	24 青組→クッキング のっぺい汁 ツナサラダ みかん <small>△ 空也蒸し</small>	25 おから揚げボール 切干大根の煮物 バナナ <small>ふりかけご飯、味噌汁(キャベツ・葱) チーズオムレツ</small>	26 ラーメン のり酢和え りんご <small>△ 五目揚げ</small>
3歳未満児追加食	<small>△ コンソメスープ(春雨・チンゲン菜) 人参グラッセ</small>	<small>△ 味噌汁(ごぼう・厚揚げ) 中華きゅうり</small>				
おやつ	ミルク・おかし	牛乳・パンプキンスコーン	牛乳・クレープ	牛乳・手作りケーキ	ミルク・おかし	
3歳以上児	28 年越しうどん いりこのチーズかけ みかん	29 年末休園	30 年末休園	31 年末休園	★鱈(たら)のマヨネーズ焼き 材料(4人分) ・鱈(たら) 4切 ・酒 20g ・醤油 10g ・マヨネーズ 80g ・ミックスベジタブル 40g ・塩・こしょう 少々 作り方 ①鱈(たら)は、酒と醤油で下味を付けておく。 ②Aを混ぜ合わせ、①の鱈にかける。 200℃のオーブンで約15～20分焼く。 (マヨネーズが焦げそうでしたら、上にアルミをかけて焼いてください)	
3歳未満児追加食	<small>△ 水餃子</small>	・28日の年越しうどんは一般の家庭では、年末に年越しそばを食べる風習がありますが、保育園では、全体的にアレルギーの事も考え、「年越しうどん」で来年も子どもたちの健康を願うと言う意味で頂きたいと思ひます。				
おやつ	ミルク・おかし					