



12月 幼児用給食献立表



まつぼっくり保育園

2020年

日	曜日	給食	おやつ
1	火	醤油ラーメン 手羽肉の照り焼き トマトサラダ りんご	五平餅 麦茶
2	水	ごはん 豆腐の味噌汁 鯖の味噌煮 切り干し大根の煮物 ほうれん草のごま和え パナナ	スイートポテト 牛乳
3	木	ゆかりごはん 土瓶風おすまし 春巻き じゃが芋のたらこまぶし 小松菜の和え物 りんごジュース 柿	フレンチトースト 牛乳
4	金	お餅つき	おにぎり 麦茶
5	土	カレーライス 大根のスープ 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ フルーツ	プリン クラッカー 麦茶
6	日		
7	月	ごはん じゃが芋の味噌汁 鱈の蒲焼き 野菜の納豆和え ブロッコリーのごま和え みかん	すいとん ビスケット 麦茶
8	火	湯種パン 豆乳スープ アメリカンハンバーグ ほうれん草のソテー 人参のグラッセ りんご	野菜チップス 牛乳
9	水	わかめごはん 冬のあったか汁 豆腐の肉巻きカツ かぶの梅おかかあえ カレーポテトサラダ いよかん	あんまん せんべい 牛乳
10	木	肉うどん 焼きししゃも 大根とツナのサラダ 煮豆 パナナ	焼きおにぎり ウエハース りんごジュース
11	金	お好みおにぎり けんちん汁 から揚げ 選べるフルーツ	おしゃれクッキー 牛乳
12	土	ちゃんぽんうどん タンドリーチキン マセドアンサラダ フルーツ	ジャムサンド 牛乳
13	日		
14	月	中華丼 かきたま汁 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ りんご	マカロニきな粉 昆布 牛乳
15	火	ふりかけごはん 厚揚げの味噌汁 チーズ入りはんぺんフライ わかめの酢の物 さつま芋の甘煮 みかん寒天	シュガーラスク 牛乳
16	水	スパゲッティミートソース わかめスープ ジャーマンポテト 花野菜サラダ パナナ	クッパ クラッカー 麦茶
17	木	ごはん 清まし汁 たらのせんべい衣揚げ 肉じゃが ほうれん草の炒り卵和え みかん	オートミールクッキー 牛乳
18	金	ホットドッグ クリームシチュー コールスローサラダ トマトのマリネ こどもビールゼリー	クリスマスカップケーキ ほうじ茶
19	土	豚丼 大根の味噌汁 さつま芋のサラダ トマト フルーツ	ゼリー せんべい 麦茶
20	日		
21	月	炊き込みごはん キャベツの味噌汁 さんまのごま焼き 小松菜とさつま揚げの煮物 かぼちゃのいとこ煮 みかん	ギョーザの皮ピザ カルピス
22	火	手作りパン コーンチャウダー ミラノ風チキンカツ ナムル風サラダ ゆでブロッコリー りんご	そばめし オレンジジュース
23	水	ごはん なすの味噌汁 豚肉の生姜焼き れんこんのマヨ醤油いため キャベツの塩昆布あえ いよかん	ドーナツ 牛乳
24	木	ゆかりごはん かぶの味噌汁 鯖の香味焼き ささ身サラダ 大根漬け りんごゼリー	メロンパン風トースト 牛乳
25	金	天ぷらうどん(かき揚げ・えび) ブロッコリーサラダ トマト パナナ	プリン せんべい 麦茶
26	土	マーボー豆腐丼 白菜の味噌汁 大根サラダ フルーツ	クリームパン 牛乳
27	日		
28	月	ドライカレー 春雨スープ かぼちゃサラダ ブロッコリーの塩昆布あえ フルーツ	マドレーヌ 小魚 牛乳
29	火	休園日	
30	水	休園日	
31	木	休園日	
			3~5歳児エネルギー
			3~5歳児たんぱく質
			609Kcal
			24.5g

※赤字の献立は行事食です。

仕入の都合により
献立を変更することが
ありますので
ご了承ください。



今月の人気おやつ

～オートミールクッキー～ 20枚分

(材料)

小麦粉	50g
バター	50g
砂糖	48g
卵	20g
ベーキングパウダー	0.7g
塩	0.5g
オートミール	70g

(作り方)

- ①バターは常温でやわらかくしておく。粉類はまぜてふるっておく。
- ②バターに砂糖を加えよく混ぜる。
- ③②に卵を加えよく混ぜる。
- ④③に粉類を加えざっくり混ぜ、オートミールを加えてよく混ぜ、20等分に丸めてつぶす。
- ⑤180℃のオーブンで15分焼く。

※チョコチップを入れてもおいしいですよ。

