

東平野幼稚園 2020年 12月給食だより

(アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応))



※マヨネーズ(卵から出来ている)の代わりにマヨドレ(大豆から出来ている)を使用しています

★の日はお楽しみメニューです。

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	火	鶏肉の唐揚げ 平天とほうれん草のソテー ごはん 味噌汁 フルーツ(白桃)	鶏肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・玉ねぎ・人参 わかめ 白桃(缶詰)	てん粉・油 油 米(国産) じゃが芋	醤油・料理酒 チキンコンソメ だし
2	水	味噌ラーメン 蒸しシューマイ 菜めし フルーツ(オレンジ)	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・チンゲン菜・にんにく・しょうが 菜めしの素 オレンジ	中華麺・油・ごま油 米(国産)	醤油・中華だし・塩
3	木	白身魚のタルタル焼 小松菜とキャベツのごま和え かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ドライパセリ 小松菜・キャベツ・人参 かぼちゃ・グリーンピース しめじ・青ねぎ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま 砂糖 米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし
4	金	親子丼 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	鶏肉・●卵(一卵なし) 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・みつば 白菜・人参・きゅうり 大根 パイナップル(缶詰)	米(国産)・押麦・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし
5	土	鶏肉とわかめのうどん かぼちゃのどろみ煮 フルーツ(バナナ)	鶏肉	わかめ・小松菜・人参・だし昆布 かぼちゃ・グリーンピース バナナ	うどん 砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒
7	月	白身魚フライ 小松菜のソテー 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	白身魚フライ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	小松菜・黄ピーマン 人参・さやいんげん わかめ	油 油 砂糖 米(国産) 巻餅	チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし
8	火	チキンソテーアップルソース じゃが芋のスープ煮 キャベツとちくわの和え物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	おろしりんご キャベツ・人参 緑豆もやし・青ねぎ	でん粉・油・砂糖 じゃが芋 米(国産)	塩・醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし
9	水	家常豆腐(ダリアソウ)の 拌三絲(ハカス) ごはん 中華スープ フルーツ(黄桃)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ ●錦糸卵(→錦糸卵なし)	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが・にんにく きゅうり 大根・わかめ 黄桃(缶詰)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・ごま油・砂糖・白ごま 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩
10	木	サバの旨煮 ウインナーと野菜のソテー キャベツとちもやしのおかか和え ごはん 味噌汁	さば ウインナー かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ キャベツ・緑豆もやし 白米	砂糖 油 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし
11	金	鶏肉とさつま芋のシチュー 花野菜サラダ ロールパン フルーツ(みかん缶)	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース カリフラワー・ブロッコリー・コーン みかん(缶詰)	さつま芋・油 ロールパン	クリームシチューミックス 玉ねぎドレッシング(ノンオイル)
12	土	しらすチャーハン 鶏肉とじゃが芋の煮物 汁ビーフン	しらす・ちくわ 鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 青ねぎ	米(国産)・油 油・じゃが芋・砂糖 ビーフン	中華だし・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 中華だし・醤油・塩
14	月	チキンオムレツ チンゲン菜と大根の中華和え ごはん 味噌汁	●チキンオムレツ(→チキンチャップ) 大豆 赤みそ・白みそ	チンゲン菜・大根・えのきたけ 人参 白米・わかめ	ごま油 黒ごんにやく・砂糖 米(国産)	トマトケチャップ 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・本みりん・料理酒 だし
15	火	サバの西京焼 昆布イリチー さつま芋の甘煮 ごはん すまし汁	さば 昆布・牛乳	細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・ピーマン ほうれん草	砂糖・油 油・砂糖 さつま芋・砂糖 米(国産) おつゆ餅	料理酒・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩
16	水	ポークカレー ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン オレンジ	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク
17	木	肉うどん うず揚げと小松菜の煮浸し ゆかりごはん フルーツ(りんご缶)	牛肉・ちくわ 油揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 小松菜・白菜 りんご(缶詰)	うどん 砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし ゆかり
18	★金	聖型ハンバーグ ポテトフライ ほうれん草のサラダ ごはん スープ クリスマスデザート	ハンバーグ	ほうれん草・人参 キャベツ・コーン	油 フライドポテト・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) サンタさんの三色デザート	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 チキンコンソメ
19	土	豚肉と野菜のオイスターソース丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜 人参・さやいんげん 緑豆もやし・青ねぎ	米(国産)・でん粉・油 砂糖	オイスターソース・醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし
21	月	牛肉コロッケ 卵と野菜のソテー 花野菜サラダ ごはん 味噌汁	●卵(一卵なし) 豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 カリフラワー・ブロッコリー・赤ピーマン わかめ	牛肉コロッケ・油 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	どんかつソース チキンコンソメ 塩 だし
22	火	白身魚のカレームニエル かぼちゃの旨煮 チンゲン菜の中華和え ごはん スープ	たら	かぼちゃ チンゲン菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・コーン	小麦粉・油 砂糖 ごま油 米(国産)	塩・カレーパウダー だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・中華だし
23	水	豚肉と野菜の甘辛炒め 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン ほうれん草 パイナップル(缶詰)	油・砂糖 さつま芋 米(国産) 巻餅	醤油・本みりん・料理酒 だし
24	木	サザミチーズフライ 粉ふき芋あおき味 ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁	ささみチーズフライ かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	あおさのり ブロッコリー・人参 小松菜	油 じゃが芋 米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし だし
25	金	五目うどん ごはん レバー煮付 フルーツ(黄桃)	豚肉 鶏レバー煮込み	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・ニラ 黄桃(缶詰)	うどん 米(国産) 油	だし・醤油・本みりん・塩

栄養価の平均 エネルギー 394kcal たんぱく質 12.7g 脂質 9.4g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.8g

★材料の入荷状況により献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



21日(月)は冬至です。