

# 令和2年度 こんたてひよつ

12月

年間目標

『正しい生活リズムを身に  
つけて楽しく食事をしよう』

『冬野菜を食べて  
かぜをひかない体を作る』

12月の目標

献立	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
材料	麻婆大根 ごま和え 中華スープ フルーツ	ハ宝葉 ひじき煮 みそ汁 フルーツ	親子丼 春雨の酢の物 すまし汁 フルーツ	魚の甘酢あん こふき芋 みそ汁 フルーツ
おやつ	豚ひき肉、大根、筍 人参、玉ねぎ グリーンピース、青菜 キヤベツ、わかめ、ねぎ	豚肉、白菜、干し椎茸 人参、ピーマン、玉ねぎ ちくわ、ひじき、油揚げ 三度豆、豆腐、ねぎ	鶏肉、卵、人参、玉ねぎ 干し椎茸、かまぼこ ねぎ、春雨、キヤベツ 胡瓜、えのき、麩	魚の切り身、玉ねぎ 人参、コーン グリーンピース、じゃが芋 豆腐、わかめ、ねぎ
お好み焼き・牛乳	お好み焼き・牛乳	クラッカーサンド・牛乳	芋かりんとう・牛乳	ミルク餅・牛乳
献立	鶏肉のゆずみそ焼き キヤベツとりんごのサラダ みそ汁 フルーツ	ポテトオムレツ 鶏レバーの生姜煮 ツナサラダ スープ	<おもちつき> 魚の塩焼き 塩昆布和え 豚汁 フルーツ	スペゲティミートソース プロッコリー 野菜スープ フルーツ
材料	鶏肉、キヤベツ、人参 りんご、玉ねぎ、油揚げ わかめ、ねぎ	鶏ミンチ、鶏レバー じやが芋、玉ねぎ、人参 グリーンピース、キヤベツ プロッコリー、ツナ缶 大根、パセリ	魚の切り身、キヤベツ 人参、豚肉、太根、白菜、豆腐 ねぎ、さつま芋	合挽き肉、スパゲティ 玉ねぎ、人参、トマト缶 プロッコリー、じゃが芋
おやつ	ホットケーキ・牛乳	ピザトースト・牛乳	せんさい・お茶	ワカメご飯のおにぎり・お茶 りんごの蒸しパン・牛乳
献立	すき焼き風煮 酢の物 みそ汁 フルーツ	豚肉のみそ炒め ステイック野菜 中華スープ フルーツ	魚のカレー・パン粉焼き スパゲティサラダ みそ汁 フルーツ	<クリスマス会> アンパンマンライス 鶏の唐揚げ・ツリーサラダ フライドポテト・ブロッコリー クリームシチュー・フルーツ
材料	牛肉、玉ねぎ、人参 糸こんにゃく、白菜 えのき、キヤベツ、胡瓜、大根 キヤベツ、ちりめんじやこ	豚肉、玉ねぎ、干し椎茸 ピーマン、人参、大根 キヤベツ、胡瓜、ねぎ じやが芋、ねぎ	魚の切り身、スパゲティ キヤベツ、人参、コーン ハム、玉ねぎ、もやし わかめ、ねぎ	ベーコン、玉ねぎ、人参 ピーマン、鶏肉 ピーマン、胡瓜、コーン プロッコリー、パセリ ミニトマト、ウインナー クリスピースカラップ・チキンナード カリビスピ
おやつ	シユガーラスク・牛乳	南瓜のパイ風・牛乳	ふかし芋・牛乳	ツナパン・牛乳
献立	南瓜のアラタン 人参と三度豆の甘煮 コンソメスープ フルーツ	栄養金平 おひたし みそ汁 フルーツ	魚の照り焼き 切り干し大根の和え物 すまし汁 フルーツ	ロールパンサンド チキンカツ サラダ コーンスープ フルーツ
材料	鶏肉、南瓜、玉ねぎ 人参、しめじ、三度豆 キヤベツ、パセリ	鶏肉、大豆、人参 ごぼう、じゃが芋 三度豆、キヤベツ、胡瓜 ちくわ、玉ねぎ、油揚げ ねぎ	魚の切り身、人参 切り干し大根、キヤベツ 胡瓜、パイイン缶、玉ねぎ 豆腐、ねぎ	ロールパン、チーズ ハム、胡瓜、鶏肉 キヤベツ、人参、コーン プロッコリー、玉ねぎ ベーコン
おやつ	オレンジゼリー・牛乳	大學芋・牛乳	スコーン・牛乳	クッキー・ヨーグルト
献立	カレーライス ゆかり和え フルーツ			
材料				
おやつ				

保育園は12月29日(火)～1月3日(日)まで  
お休みです。  
新年は、1月4日(月)から保育始めです。  
良いお年をお迎えください。  
長い休みに入りますが、規則正しい食生活を  
心がけましょう。

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。  
3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。  
15日(火)は、クッキング(南瓜のパイ風)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんには、エプロン・三角巾の準備をよろしくお願ひします。



あずま保育園

冬野菜のおいしい季節に  
なりました。南瓜、白菜、大根など  
野菜たっぷりの献立て  
風邪に負けない  
丈夫な体を作りましょう!!

