

# 令和2年度 こんだてひょう

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』

12月の目標

『行事や行事食を楽しむ』

献立



あけましておめでとうございます。

今年も食生活を大切にして、元気に過ごしましょう！

今月は、お正月にちなんで「おせち料理」を

メニューに取り入れてみました。

日本ならではの和食献立を味わってほしいです！



材料



おやつ

	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
献立	高野の卵とじ ごま和え みそ汁 フルーツ	野菜炒め 田作り 中華スープ フルーツ	松風焼き 金時煮豆 紅白なます すまし汁 フルーツ	きつねうどん きんぴら フルーツ	五目煮豆 生姜しょうゆ和え かき玉汁 フルーツ
材料	鶏肉、高野豆腐、玉ねぎ 人参、干し椎茸、ひじき グリーンピース、卵 キャベツ、わかめ、ねぎ	豚肉、キャベツ、人参 玉ねぎ、干し椎茸 ごまめ、わかめ、ねぎ	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ ねぎ、金時豆、大根 人参、えのき、ちくわ ねぎ	うどん、玉ねぎ、人参 干し椎茸、油揚げ かまぼこ、ねぎ、ごぼう こんにゃく	豚肉、大豆、人参 こんにゃく、昆布 じゃが芋、キャベツ ちくわ、玉ねぎ、もやし 卵、ねぎ
おやつ	クラッカーサンド・牛乳	フルーツきんとん・牛乳	フライドポテト・牛乳	七草粥・お茶	ぜんざい・お茶
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
献立	成人の日	魚のフライ スパゲティソテー コンソメスープ フルーツ	肉じゃが のり和え みそ汁 フルーツ	豚肉の甘辛丼 即席漬 すまし汁 フルーツ	魚と大根の煮付け おひたし みそ汁 フルーツ
材料		魚の切り身、スパゲティ 人参、ピーマン、玉ねぎ コーン、しめじ、パセリ	牛肉、玉ねぎ、人参 糸こんにゃく、じゃが芋 三度豆、キャベツ、のり 大根、麩、ねぎ	豚肉、玉ねぎ、人参 しらたき、えのき キャベツ、胡瓜、豆腐 大根、ねぎ	魚の切り身、大根 キャベツ、人参、青菜 こんにゃく、玉ねぎ わかめ、ねぎ
おやつ		シュガーラスク・牛乳	ココアちんすこう・ショア	オレンジゼリー・牛乳	ポンデリング・牛乳
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
献立	鶏肉のオレンジ焼き 春雨サラダ すまし汁 フルーツ	磯辺揚げ ゆかり和え 鶏レバーの生姜煮 みそ汁 フルーツ	魚のみそマヨ焼き 野菜ソテー スープ フルーツ	ロールパン チリコンカーン 茹で野菜 クリームシチュー フルーツ	ひじきのさらさ炒め ツナ和え みそ汁 フルーツ
材料	鶏肉、春雨、人参 キャベツ、みかん缶 玉ねぎ、えのき、豆腐 ねぎ	ちくわ、南瓜、胡瓜 鶏レバー、豆腐、玉ねぎ 人参、大根、ねぎ	魚の切り身、玉ねぎ ブロッコリー、三度豆 人参、コーン、白菜	ロールパン、豚ひき肉 大豆、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、鶏肉 じゃが芋、コーン グリーンピース	鶏ひき肉、豆腐、ひじき 人参、玉ねぎ グリーンピース、キャベツ 胡瓜、ツナ缶、じゃが芋 わかめ、ねぎ
おやつ	大学芋・牛乳	バナナマフィン・牛乳	蒸しパン・牛乳	ワカメご飯のおにぎり・お茶	チーズホットケーキ・牛乳
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
献立	筑前煮 おひたし みそ汁 フルーツ	おから入りナゲット 酢の物 中華スープ フルーツ	魚のカレームニエル そぼろ煮 みそ汁 フルーツ	カレーライス 大根サラダ フルーツ	チキンカツ 添え野菜 白菜スープ フルーツ
材料	鶏肉、人参、ごぼう 干し椎茸、こんにゃく れんこん、里芋、三度豆 キャベツ、ちくわ 玉ねぎ、油揚げ、わかめ	鶏ひき肉、おから、豆腐 玉ねぎ、春雨、人参 胡瓜、キャベツ、ハム 大根、ねぎ	魚の切り身、鶏ひき肉 大根、人参、玉ねぎ 油揚げ、えのき、ねぎ	牛肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、大根 ブロッコリー、胡瓜	鶏肉、人参、キャベツ ブロッコリー、白菜 玉ねぎ、しめじ、ねぎ
おやつ	ふかし芋・牛乳	マカロニのあべかわ・牛乳	大根のお好み焼き・牛乳	フルーツヨーグルト・りんごジュース	麩のラスク・牛乳

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。

27日(水)は、クッキング(大根のお好み焼き)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をよろしくお願いいたします。

