

令和3年1月 給食こんだて

令和2年12月21日 まことさつなえ保育園

献立は、都合により変更することがあります。

だし汁には、煮干し・かつお節・昆布・鶏ガラ・豚骨など、料理に合わせて使用します。



| 日 | 1~2歳児 午前おやつ | 1~5歳児 昼食 | 1~5歳児 午後おやつ | 主な食材 | 調味料 |
|---------|-------------------|---|--------------------------|---|---|
| 1 金 | 年末年始休園 | | | | |
| 2 土 | 年末年始休園 | | | | |
| 3 日 | 年末年始休園 | | | | |
| 4 月 | 牛乳 りんご | ご飯・オレンジ 味噌汁(大根・ふのり) ツナじゃが 白菜お浸し | 牛乳 チーズ蒸しパン かえり煮干し | 牛乳・りんご・オレンジ・精白米・かえり煮干し・卵 大根・ふのり・ツナ缶・じゃが芋・人参・玉葱・白菜 グリーンピース・削りかつお・ベーキングパウダー クリームチーズ・粉チーズ・無調整豆乳・小麦粉 | 鉄強化味噌・サラダ油 砂糖・みりん・醤油 |
| 5 火 | 牛乳 グレープフルーツ | ご飯・麦茶 シーフードカレー 大根わかめあえ バナナ | 牛乳 アップルゼリー 鉄強化せんべい | 牛乳・精白米・麦茶・グレープフルーツ・バナナ ほたて・えび・じゃが芋・玉葱・人参・バター Ca鉄入牛乳・大根・りんごジュース(果汁100%) わかめ・鉄強化せんべい・粉寒天・小麦粉 | サラダ油・ケチャップ 中濃ソース・カレー粉 砂糖・塩・醤油 |
| 6 水 | 牛乳 りんご | ご飯・みかん 味噌汁(生揚げ・わかめ) うま煮 小松菜のり和え | 牛乳 大学芋 | 牛乳・精白米・りんご・みかん・生揚げ・わかめ 人参・たけのこ水煮・ごぼう・大根・干椎茸・小松菜 さつま芋・いりごま・つと・のり・鶏肉 | 鉄強化味噌・醤油 サラダ油・みりん 砂糖・酒 (だし用)昆布 |
| 7 木 | 牛乳 バナナ | ご飯・ルビーグレープフルーツ 味噌汁(チンゲン菜・玉葱) 鮭のムニエル 人参の鶏そぼろ煮 | 七草風粥 チーズ | 牛乳・精白米・バナナ・ルビーグレープフルーツ チンゲン菜・玉葱・鮭・小麦粉・バター・人参 片栗粉・グリーンピース・大根・ほうれん草・水菜 かいわれ大根・鶏挽肉・チーズ | 鉄強化味噌・醤油 塩・サラダ油・砂糖 (だし用)昆布・かつお節 |
| 8 金 | 牛乳 オレンジ | 五目うどん じゃが芋のみそ煮 パイ | 牛乳 コーンフレーククッキー | 牛乳・干うどん・オレンジ・パイ 鶏肉・油揚げ・人参・玉葱・干椎茸・ほうれん草 全粒粉入り粉・小麦粉・バター・コーンフレーク レーズン・じゃが芋・卵 | 小松菜のり和え 砂糖・塩・みりん 酒・サラダ油 (だし用)昆布・かつお節 |
| 9 土 | 牛乳 バナナ | ご飯・グレープフルーツ 味噌汁(水菜・舞茸) 大豆と鶏肉の煮物 小松菜とコーンのソテー | 牛乳 ビスケット | 牛乳・精白米・バナナ・グレープフルーツ 水菜・舞茸・大豆水煮・鶏肉・じゃが芋・人参 小松菜・ホールコーン・バター・干椎茸 ビスケット | 鉄強化味噌・サラダ油 砂糖・酒・醤油・塩 |
| 11 月 | 成人の日 | | | | |
| 12 火 | 牛乳 りんご | ご飯・みかん 豆乳味噌汁(玉葱・人参) 豚肉味噌焼き キャベツのしらす和え | 牛乳 つぶつぶコーンパン | 牛乳・りんご・みかん・精白米・玉葱・人参 豚肉・キャベツ・しらす干し・小麦粉・全粒粉入り粉 ベーキングパウダー・クリームコーン・ホールコーン 無調整豆乳・バター | 鉄強化味噌・醤油 酒・みりん・砂糖 |
| 13 水 | 牛乳 オレンジ | ご飯・バナナ 味噌汁(小松菜・鮭) 鶏肉の松風焼き ひじきの煮物 | ヨーグルト 鉄強化クラッカー | 牛乳・オレンジ・バナナ・精白米・小松菜・鮭 玉葱・パン粉・いりごま・ほしひじき・人参・油揚げ 鶏挽肉・ヨーグルト・鉄強化クラッカー | 鉄強化味噌・醤油 サラダ油・みりん 酒・砂糖 |
| 14 木 | 牛乳 ルビーグレープフルーツ | 北海味噌ラーメン ブロッコリーおかが和え・ パイ | 牛乳 蒸しパン | 牛乳・ルビーグレープフルーツ・パイ・生ラーメン 豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・ホールコーン にんにく・生姜・ブロッコリー・削りかつお・小麦粉 ベーキングパウダー・ほたて・長葱・卵 | 鉄強化味噌・醤油 砂糖 (だし用)鶏ガラ・豚骨 昆布 |
| 15 金 | 牛乳 バナナ | ご飯・グレープフルーツ 味噌汁(豆腐・大根) ほっけフライ もやしと人参の生姜和え | 牛乳 干し芋 クラッカー | 牛乳・バナナ・グレープフルーツ・精白米 大根・ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・もやし・人参 木綿豆腐・生姜・干し芋・クラッカー | 鉄強化味噌・塩 醤油・サラダ油 |



| 日 | 1~2歳児 午前おやつ | 1~5歳児 昼食 | 1~5歳児 午後おやつ | 主な食材 | 調味料 |
|---------|-------------------|---|--------------------------|---|--|
| 16 土 | 牛乳 オレンジ | 味噌汁(大根・なめこ) 豆腐とツナの卵とじ ブロッコリー・醤油マヨネーズ りんご | 牛乳 ビスケット | 牛乳・オレンジ・りんご・精白米・大根・なめこ ツナ缶・玉葱・人参・グリーンピース・ブロッコリー 木綿豆腐・卵・ビスケット | 鉄強化味噌・醤油 砂糖・マヨネーズ サラダ油 |
| 18 月 | 牛乳 りんご | ご飯・オレンジ 味噌汁(大根・ふのり) ツナじゃが 白菜お浸し | 牛乳 チーズ蒸しパン かえり煮干し | 牛乳・りんご・オレンジ・精白米・かえり煮干し・卵 大根・ふのり・ツナ缶・じゃが芋・人参・玉葱・白菜 グリーンピース・削りかつお・ベーキングパウダー クリームチーズ・粉チーズ・小麦粉・無調整豆乳 | 鉄強化味噌・醤油 砂糖・みりん サラダ油 |
| 19 火 | 牛乳 グレープフルーツ | ご飯・麦茶 シーフードカレー 大根わかめあえ バナナ | 牛乳 アップルゼリー 鉄強化せんべい | 牛乳・精白米・麦茶・グレープフルーツ・バナナ ほたて・えび・じゃが芋・玉葱・人参・バター Ca鉄入牛乳・大根・りんごジュース(果汁100%) わかめ・鉄強化せんべい・粉寒天・小麦粉 | サラダ油・塩 中濃ソース・醤油 砂糖・カレー粉 ケチャップ |
| 20 水 | 牛乳 りんご | バターロール・みかん 人参ポタージュ 豚肉のカレー焼き キャベツのコーン和え | 卵雑炊 チーズ | 牛乳・精白米・りんご・みかん・人参・Ca鉄入牛乳 玉葱パセリ・バター・豚肉・キャベツ・ホールコーン 卵・生しいたけ・ほうれん草・無調整豆乳・チーズ | 塩・サラダ油 カレー粉・醤油 (だし用)昆布・かつお節 |
| 21 木 | 牛乳 バナナ | ご飯・ルビーグレープフルーツ 味噌汁(チンゲン菜・玉葱) 鮭のムニエル 人参の鶏そぼろ煮 | 牛乳 大学芋 | 牛乳・精白米・バナナ・ルビーグレープフルーツ チンゲン菜・玉葱・鮭・小麦粉・バター・人参 鶏挽肉・片栗粉・グリーンピース・さつま芋 いりごま・ロールパン | 鉄強化味噌・醤油 塩・サラダ油 砂糖 |
| 22 金 | 牛乳 オレンジ | 五目うどん じゃが芋のみそ煮 パイ | 牛乳 コーンフレーククッキー | 牛乳・干うどん・オレンジ・パイ 鶏肉・油揚げ・人参・玉葱・干椎茸・ほうれん草 全粒粉入り粉・小麦粉・バター・卵・コーンフレーク じゃが芋・レーズン | 鉄強化味噌・醤油 砂糖・塩・みりん 酒・サラダ油 (だし用)昆布・かつお節 |
| 23 土 | 牛乳 バナナ | ご飯・グレープフルーツ 味噌汁(水菜・舞茸) 大豆と鶏肉の煮物 小松菜とコーンのソテー | 牛乳 ビスケット | 牛乳・精白米・バナナ・グレープフルーツ 水菜・舞茸・大豆水煮・鶏肉・じゃが芋・人参 干椎茸・小松菜・ホールコーン・バター ビスケット | 鉄強化味噌 塩・砂糖・酒 サラダ油・醤油 |
| 25 月 | 牛乳 オレンジ | ご飯・りんご 味噌汁(大根・生揚げ) 鶏肉のこ煮 小松菜のり和え | 牛乳 バターポテト | 牛乳・オレンジ・りんご・精白米・大根・生揚げ 小麦粉・えのき・しめじ・にんにく・バター・じゃが芋 パプリカ(粉)・玉葱・小松菜・フォローアップミルク 鶏肉・トマトピューレ・パプリカ(粉)・のり | 鉄強化味噌 砂糖・ケチャップ 酒・醤油・塩 サラダ油 |
| 26 火 | 牛乳 りんご | ご飯・みかん 豆乳味噌汁(玉葱・人参) 豚肉味噌焼き キャベツのしらす和え | 牛乳 つぶつぶコーンパン | 牛乳・りんご・みかん・精白米・玉葱・人参 豚肉・キャベツ・しらす干し・小麦粉・全粒粉入り粉 ベーキングパウダー・クリームコーン・ホールコーン バター・無調整豆乳 | 鉄強化味噌・醤油 酒・みりん・砂糖 |
| 27 水 | 牛乳 オレンジ | ご飯・バナナ 味噌汁(小松菜・鮭) 鶏肉の松風焼き ひじきの煮物 | ヨーグルト 鉄強化クラッカー | 牛乳・オレンジ・バナナ・精白米・小松菜・鮭 玉葱・パン粉・いりごま・ほしひじき・人参 油揚げ・鶏挽肉・ヨーグルト・鉄強化クラッカー | 鉄強化味噌・醤油 サラダ油・みりん 酒・砂糖 |
| 28 木 | 牛乳 ルビーグレープフルーツ | 北海味噌ラーメン ブロッコリーおかか和え パイ | 牛乳 蒸しパン | 牛乳・ルビーグレープフルーツ・パイ・生ラーメン 豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・ホールコーン にんにく・生姜・ブロッコリー・削りかつお・小麦粉 ベーキングパウダー・ほたて・長葱・卵 | 鉄強化味噌・醤油 砂糖 (だし用)鶏ガラ・豚骨 昆布 |
| 29 金 | 牛乳 バナナ | ご飯・グレープフルーツ 味噌汁(豆腐・大根) ほっけフライ もやしと人参の生姜和え | 牛乳 干し芋 クラッカー | 牛乳・バナナ・グレープフルーツ・精白米 大根・ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・もやし・人参 干し芋・クラッカー・木綿豆腐・生姜 | 鉄強化味噌・塩 醤油・サラダ油 |
| 30 土 | 牛乳 バナナ | バターロール・ルビーグレープフルーツ 人参ポタージュ 豚肉のカレー焼き キャベツのコーン和え | 牛乳 ビスケット | 牛乳・バナナ・ルビーグレープフルーツ・人参 パセリ・バター・豚肉・キャベツ・ホールコーン 無調整豆乳・玉葱・Ca鉄入牛乳 Ca鉄入牛乳 | 醤油・サラダ油 砂糖・カレー粉 塩 |