# 令和２年１２月　保育園給食献立表

清須市学校給食センター

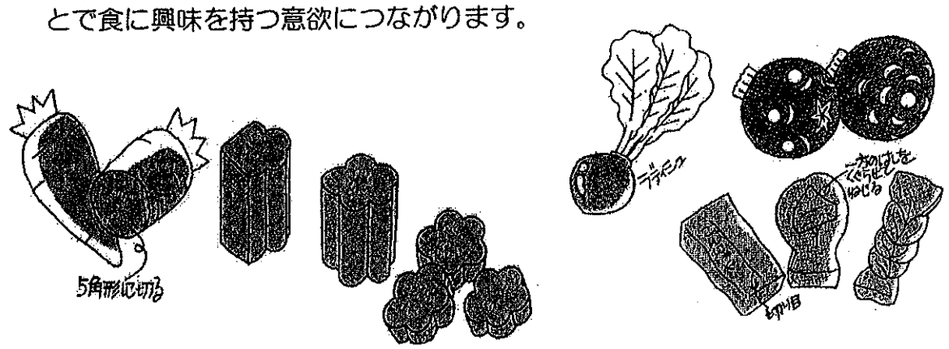
| 日 | 曜 | 献立名 | 血や肉や骨になる食品 | 働く力になる食品 | 体の調子を整える食品 | 乳児おやつ | 全園児おやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | ごはん 鶏そぼろ丼<br>吉野汁<br>牛乳 青菜和え | 牛乳 鶏肉<br>かまぼこ 豆腐 | 米 さとう<br>さといも<br>かたくり粉 | たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん ごぼう<br>しょうが こんにゃく 干ししいたけ だいこん ねぎ<br>こまつな はくさい キャベツ 広島菜 京菜 大根葉 | パインアップル | アンパンマンのソフトせんべい<br>アシドミルク110ml |
| 2 | 水 | ごはん ハヤシライス<br>オムレツ<br>牛乳 コーンサラダ | 牛乳 牛肉<br>オムレツ | 米 じゃがいも<br>米粉のハヤシルウ<br>サラダ油 さとう | にんじん たまねぎ グリンピース トマト<br>きゅうり キャベツ とうもろこし | 野菜入りそふとせん | ミニクリームパン |
| 3 | 木 | 白玉うどん 五目野菜あんかけ<br>いわし梅煮<br>牛乳 新香和え | 牛乳 かまぼこ<br>鶏肉 油揚げ<br>いわし梅煮 | 白玉うどん<br>かたくり粉 | にんじん はくさい 干ししいたけ ねぎ<br>キャベツ きゅうり だいこん漬け | 紫芋ふんわりせんべい | 豆乳プリン |
| 4 | 金 | ごはん みそカツ(鶏照り煮)<br>いものこ汁<br>牛乳 ゆかり和え | 牛乳 ヒレカツ<br>みそ 豆腐 | 米 揚げ油<br>さとう さといも<br>かたくり粉 | だいこん えのきたけ ねぎ はくさい<br>きゅうり もやし あしそ粉 | カルマグふわせん 発芽玄米入り | Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょう油味 |
| 5 | 土 | うどん わかめうどん<br>牛乳100ml みかんゼリー | 牛乳 豚肉<br>かまぼこ わかめ | うどん ゼリー | たまねぎ にんじん ねぎ みかん | ソフトな塩せん | きなこあられ<br>花せんべい |
| 7 | 月 | ごはん 豚丼<br>さつま汁<br>牛乳 こんぶ和え りんご | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>なると 豆腐<br>みそ 塩こんぶ | 米 さとう<br>さつまいも | しらたき しょうが たまねぎ みつば<br>ごぼう えのきたけ ねぎ きゅうり<br>キャベツ りんご | にんじんせんべい | フレンズクレープ ヨーグルト風 |
| 8 | 火 | ごはん かきまわし<br>メンチカツ(いわしオレンジ煮)<br>牛乳 きのこ汁 ミニゼリー洋なし | 牛乳 鶏肉<br>油揚げ メンチカツ<br>かまぼこ 豆腐 | 米 サラダ油<br>さとう 揚げ油<br>ゼリー | にんじん ごぼう 干ししいたけ こんにゃく<br>いんげん えのきたけ はくさい なめこ<br>ねぎ 洋なし | アンパンマンのベビーせんべい | たべっ子BABY<br>オレンジジュース100ml |
| 9 | 水 | ドッグパン ツナサンド<br>ミネストローネスープ<br>牛乳 フルーツポンチ | 牛乳 鶏肉<br>まぐろフレーク<br>大豆 | ドッグパン さとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも ゼリー | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん<br>えだまめ トマト いちご りんご みかん<br>パイン | かぼちゃボーロ | ういろう 白 |
| 10 | 木 | ごはん さんま銀紙焼き<br>わかめご飯 けんちん汁<br>牛乳 おひたし | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>油揚げ わかめ<br>さんま銀紙焼き | 米 さといも<br>さとう | ごぼう にんじん だいこん ねぎ<br>干ししいたけ はくさい もやし<br>ほうれんそう | フルーチェ いちご<br>牛乳 | こつぶじゃがあられ |
| 11 | 金 | 中華めん みそラーメン<br>しゅうまい<br>牛乳 甘酢和え パインアップル | 牛乳 焼き豚<br>みそ しゅうまい<br>なると 鶏肉 | 中華めん<br>さとう | メンマ にんじん キャベツ もやし ねぎ<br>とうもろこし はくさい きゅうり だいこん<br>パイン | 玄米ぼんせん | ミニのりすけ<br>赤ぶどうジュース100ml |
| 12 | 土 | うどん 五目うどん<br>牛乳100ml やさいゼリー | 牛乳 鶏肉<br>かまぼこ | うどん ゼリー | たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう<br>干ししいたけ みかん | カルシウム入り ベビースティック | きな粉棒<br>ミニハート |
| 14 | 月 | ごはん 鮭の塩焼き<br>なめこ汁<br>牛乳 土佐和え | 牛乳 秋さけ塩焼き<br>豆腐 油揚げ みそ<br>わかめ かつお節 | 米<br>さとう | だいこん なめこ ねぎ にんじん はくさい<br>ほうれんそう もやし | ポテトとほうれん草のおせんべい | クラッカー |
| 15 | 火 | ごはん カレーライス(クリームシチュー)<br>ボイルウインナー<br>牛乳 フレンチサラダ オレンジ | 牛乳 豚肉<br>ポークフランク | 米 じゃがいも<br>米粉のカレールウ<br>サラダ油 さとう | にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー<br>キャベツ きゅうり 黄ピーマン オレンジ | ハイハイン | みたらし団子 |
| 16 | 水 | ごはん さんまみぞれ煮<br>白みそ汁<br>牛乳 しそひじき和え | 牛乳 豆腐 油揚げ<br>さんまのみぞれ煮<br>わかめ みそ ひじき | 米<br>じゃがいも | だいこん ねぎ こまつな キャベツ<br>もやし にんじん しその実 | バナナ | ソースせん<br>牛乳100ml |
| 17 | 木 | ごはん 五目チャーハン<br>鶏肉の唐揚げ(つくね)<br>牛乳 春雨スープ | 牛乳 焼き豚<br>鶏肉 かまぼこ | 米 サラダ油<br>かたくり粉 揚げ油<br>はるさめ | にんじん たけのこ 干ししいたけ ねぎ<br>にんにく しょうが はくさい たまねぎ<br>とうもろこし にら | Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま | 誕生ケーキ |
| 18 | 金 | 米粉入りパン 焼きそば<br>ハムステーキ<br>牛乳 豆乳杏仁フルーツ | 牛乳 豚肉 豆乳<br>かまぼこ 青のり<br>ボロニアステーキ | 米粉入りパン<br>焼きそばめん ゼリー<br>サラダ油 | にんじん キャベツ みかん パイン 黄桃 | ふんわりソフトせん | さつまポテト |
| 19 | 土 | うどん ほうとううどん<br>牛乳100ml ももゼリー | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>わかめ みそ | うどん<br>ゼリー | はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ<br>しいたけ もも | むらさきいものおせんべい | おせんべいサラダ味<br>はっぴーラムネ |
| 21 | 月 | ごはん みそおでん<br>たれ付き肉団子<br>牛乳 磯和え | 牛乳 豚肉 のり<br>はんぺん みそ<br>たれ付き肉団子 | 米 さとう<br>さといも | こんにゃく にんじん だいこん もやし<br>ほうれんそう キャベツ | かぼちゃせんべい | コンソメコーン |
| 22 | 火 | ごはん ビビンバ<br>華風スープ<br>牛乳 カラフルフルーツゼリー和え | 牛乳 牛肉<br>かまぼこ 豆腐<br>わかめ | 米 さとう<br>ごま油<br>ゼリー | ぜんまい にんにく しょうが にんじん<br>ほうれんそう はくさい ねぎ とうもろこし<br>もやし ぶどう いちご パイン 黄桃 | 赤ちゃんせんべい | 二色あられ<br>ヤクルト65ml |
| 23 | 水 | ソフトめん きのこソース<br>いかスティック(魚角煮)<br>牛乳 和風ドレッシング和え みかん | 牛乳 ベーコン<br>いかスティック<br>まぐろフレーク | ソフトめん さとう<br>米粉のハヤシルウ<br>揚げ油 ドレッシング | にんにく にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム しめじ パセリ トマト<br>だいこん きゅうり とうもろこし みかん | サクッとあられ | ミレービスケット |
| 24 | 木 | デニッシュパン 照り焼きチキン<br>クリームスープ<br>牛乳 グリーンサラダ | 牛乳 ベーコン<br>照り焼きチキン | デニッシュパン<br>ドレッシング<br>米粉のホワイトルウ | たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ<br>きゅうり ブロッコリー キャベツ<br>とうもろこし マッシュルーム | 野菜ハイハイン | クリスマスチョコケーキ<br>(マスカットゼリー) |
| 25 | 金 | ごはん さばの味噌ゆうあん焼き<br>すまし汁<br>牛乳 きんぴらごぼう | 牛乳 かまぼこ<br>さばの味噌幽庵焼き<br>豆腐 鶏肉 はんぺん | 米 さとう<br>ごま油 | だいこん えのきたけ みつば にんじん<br>ごぼう こんにゃく いんげん | りんご | お米deいちごの スティックケーキ |
| 26 | 土 | うどん きつねうどん<br>牛乳100ml ぶどうゼリー | 牛乳 鶏肉<br>油揚げ | うどん さとう<br>ゼリー | たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう | 鉄塩せん | とうもろこしあられ<br>ミニわかめちゃん |
| 28 | 月 | ごはん プチアメリカンドッグ 竹輪煮付 ひじき煮付<br>菜めし コーン炒め物 ハンバーグ オレンジ<br>牛乳100ml (ツナそぼろ 大根の味噌汁 ミニゼリー) | 牛乳 ちくわ ひじき<br>プチアメリカンドッグ<br>ハンバーグ 油揚げ | 米 さとう<br>揚げ油 | にんじん ヤングコーン たまねぎ<br>オレンジ 広島菜 京菜 大根葉 | おかかせんべい | あまからせん |

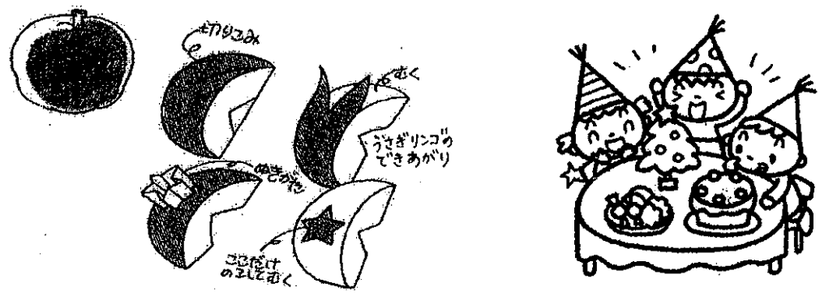
献立名の(　)内は0･1歳児の別献立です。　都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

# 楽しい雰囲気づくり

年末年始はクリスマスやお正月など行事が目白押しです。食事に季節の味を取り入れたり、切り方を花形にしたりするなどで変化をつけるとテーブルが楽しい雰囲気となります。子どもといっしょに準備をし、楽しく食べることで食に興味を持つ意欲につながります。






## 冬至

冬至は、１年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。