



12がつ こんだてひょう



令和2年 黒坂保育園

曜日	日	朝の未満見おやつ	副食	材 料	主食	3時 おやつ
月	14・28	牛乳 クラッカー	ポトフ 小松菜のマヨネーズ和え 果物	鶏肉・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・ブロッコリー・塩P・醤油・鶏がら 小松菜・大根・人参・油揚げ・すりごま・マヨネーズ・砂糖・酢 オレンジ	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ (マカロニ・黄な粉・砂糖・塩)
火	1・15	牛乳 バナナ	魚のムニエルタルタルソースかけ 添え野菜 もやし味噌汁	魚の切り身・塩こしょう・小麦粉・油・卵・玉ねぎ・パセリ・マヨネーズ・レモン汁・ケチャップ・砂糖 トマト もやし・厚揚げ・人参・乾燥若布・にら・味噌・煮干	ごはん	牛乳 チーズ せんべい
水	2・16	牛乳 コーンフレーク	牛ひき肉と豆のチリソース風煮 胡瓜とリンゴのサラダ 卵スープ	トマトの水煮・ゆで大豆・じゃが芋・人参・玉ねぎ・牛ひき肉・にんにく・ケチャップ 胡瓜・りんご・人参・ハム・油・砂糖・酢・醤油 /ウスターソース・スキムミルク・塩P・パセリ・粉チーズ 卵・人参・(乾)わかめ・三つ葉・醤油・煮干し	パン	牛乳 グレープゼリー (ゼリーの素)
木	3・17	牛乳 ビスケット	魚の煮付け/添え野菜 ほうれん草の白和え きのこのスープ	魚の切り身・ショウガ・砂糖・みりん・醤油 ほうれん草・豆腐・胡瓜・人参・ごま・砂糖・みりん・味噌 かまぼこ・しめじ茸・エノキ茸・葱・醤油・煮干し	ごはん	牛乳 カステラ
金	4・18	ヨーグルト	チキンカツ 添え野菜 かぼちゃ味噌汁	鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・油・ケチャップ・中濃ソース・砂糖 キャベツ・胡瓜 わかめ・カボチャ・油揚げ・人参・ねぎ・味噌・煮干し	ごはん	お茶・ぜんざい (あずき・砂糖・塩・あられ)
土	5・19	牛乳 ビスコ	カレーうどん おからサラダ 果物	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ほうれん草・油・カレールー・鶏がら 胡瓜・人参・かつお節・醤油・マヨネーズ パイン缶		牛乳 スティックパン
月	7・21	牛乳 卵ボーロ	とろーりチーズのポークケチャップ 大根サラダ もずくのすまし汁	豚肉・玉ねぎ・酒・片栗粉・ケチャップ・醤油・砂糖・溶けるチーズ 大根・ツナ缶・胡瓜・人参・酢・油・醤油・砂糖・塩こしょう もずく・えのき茸・人参・ねぎ・醤油・煮干し・だし昆布	ごはん	牛乳・野菜蒸しケーキ (野菜ジュース・卵・牛乳・小麦粉・ BP・砂糖・バター)
火	8・22	ヨーグルト	焼き魚 添え野菜 二色野菜の香味漬け 大根葉のみそ汁	甘塩鮭 キャベツ・人参・ごま油・生姜・砂糖・酢・醤油・塩 大根葉・えのき茸・玉葱・油揚げ・味噌・煮干	ごはん	牛乳 バナナ クッキー
水	9・23	牛乳 せんべい	カブのクリームシチュー おからサラダ 果物	鶏肉・かぶ・グリーンピース・玉葱・人参・じゃが芋・バター・シチューの素・牛乳 おから・ロースハム・胡瓜・卵・油・マヨネーズ・塩コショウ みかん	パン	お茶 コーンおむすび (米・ホールコーン・塩)
木	10・24	牛乳 リンゴ	魚の西京焼き・添え野菜 大豆とひじきの炒り煮 ほうれん草のスープ	白身魚・味噌・みりん・酒・砂糖・油 ゆで大豆・ひじき・鶏肉・糸こんにゃく・人参・いんげん・干し椎茸・砂糖・醤油・酒 ほうれん草・玉ねぎ・人参・醤油・塩P・鶏がら	ごはん	牛乳・スキムミルク入り大学芋 (さつま芋・油・スキムミルク・ バター・砂糖)
金	11	牛乳 チーズ	白菜と肉団子のスープ カボチャサラダ 果物	鶏ミンチ・卵・豆腐・片栗粉・葱・白菜・ほうれん草・人参・干し椎茸・春雨 カボチャ・胡瓜・人参・ちくわ・マヨネーズ・塩こしょう / 醤油・酒・塩・煮干 みかん缶	ごはん	お茶 ヨーグルト ウエハース
土	12・26	牛乳 ビスケット	ハヤシライス ブロッコリーとツナ和え 果物	牛肉・玉ねぎ・人参・にんにく・グリーンピース・ハヤシライスの素 ブロッコリー・ツナ缶・ホールコーン・砂糖・醤油・酢 バナナ		牛乳 ドーナツ
誕生会	25	飲むヨーグルト	ベーコンライス・果物 マカロニサラダ・ブロッコリー から揚げ・豆腐のスープ	ベーコン・ミックスベジタブル・玉葱・コンソメ・バター・ケチャップ・塩P / りんご マカロニ・胡瓜・人参・卵・マヨネーズ/添え・ブロッコリー 鶏肉・から揚げ粉・小麦粉・油 /えのき茸・豆腐・葱・醤油・鶏がら	ごはん	牛乳・ココアケーキ (小麦粉・バター・砂糖・BP) (生クリーム・みかん缶・パイン缶)