



令和2年

# 12月の献立表

《給食目標》

すききらいなく食べましょう

阪南市こども局こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	3歳未満児		献立名	午後おやつ	材 料 名		
		午おやつ	主食			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	牛乳 チーズ	ごはん	タンドリーチキン・キャベツスープ ほうれん草のごま和え	牛乳 / マカロ ニあべかわ	ごま・さとう・マカロニ	血や肉や骨になるもの とり肉・ヨーグルト・ ベーコン・牛乳・きな粉	体の調子を整えるもの ケチャップ・ほうれん草・はく さい・にんじん・キャベツ・玉 ねぎ
2	水	牛乳 ビスケット	ごはん	スコップコロック 昆布和え・もやしのみそ汁	牛乳 せんべい	じゃが芋・みりん・パン 粉・油	血や肉や骨になるもの 合びき肉・チーズ・調整 豆乳・塩昆布・豆腐・み そ・牛乳	体の調子を整えるもの 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ もやし・えのき・ねぎ
3	木	牛乳 あられ	ひじき ごはん	ひじきごはん・大根サラダ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 ふかし芋	米・油・みりん・マヨ ネーズ・さつま芋	血や肉や骨になるもの とり肉・油揚げ・ひじ き・ハム・豆腐・牛乳	体の調子を整えるもの ごぼう・にんじん・こんにゃ く・だいこん・きゅうり・キャ ベツ・玉ねぎ・えのき・ねぎ
4	金	牛乳 フルーツ	ごはん	あじフライオーロラソース 添え野菜・きのこスープ	牛乳 ビスケット	マヨネーズ・小麦粉・パン 粉・油	血や肉や骨になるもの あじ・ベーコン・豆腐・ 牛乳	体の調子を整えるもの ケチャップ・はくさい・にんじ ん・しめじ・キャベツ・玉ねぎ
5	土			みそ煮込み風うどん 乳酸菌飲料		干しうどん	血や肉や骨になるもの とり肉・油揚げ・かまぼ こ・赤みそ・乳酸菌飲料	体の調子を整えるもの にんじん・玉ねぎ・ねぎ・はく さい
7	月	牛乳 せんべい	ちゃんぼん うどん	ちゃんぼんうどん ハムサラダ・型抜きチーズ	牛乳 ホットケーキ	干しうどん・片栗粉・ご ま油・マヨネーズ・ケ ーキミックス・バター・ メープルシロップ	血や肉や骨になるもの ぶた肉・なると・ハム・ 型抜きチーズ・牛乳	体の調子を整えるもの にんじん・はくさい・玉ねぎ・ もやし・キャベツ・きゅうり・みか ん缶・バナナ
8	火	牛乳 フルーツ	ごはん	さばのみそ煮 やまぶき和え・きのこのすまし汁	牛乳 ビスケット	さとう・みりん・油・ご ま油	血や肉や骨になるもの さば・赤みそ・卵・ハ ム・豆腐・牛乳	体の調子を整えるもの しょうが・キャベツ・にんじ ん・ブロッコリー・糸こんにゃ く・えのき・しめじ・玉ねぎ・ ねぎ
9	水	牛乳 あられ	ごはん	鶏肉のクリーム煮 和風サラダ・バナナ	牛乳 ウエハース ビスケット	じゃが芋・バター・小麦 粉・油・さとう	血や肉や骨になるもの とり肉・牛乳・生クリーム	体の調子を整えるもの 玉ねぎ・にんじん・パセリ・ きゅうり・キャベツ・パイン 缶・バナナ
10	木	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉と野菜のみそ煮 白菜スープ・ヨーグルト	牛乳 野菜ケーキサレ	じゃが芋・油・さとう・ みりん・ケーキミックス	血や肉や骨になるもの ぶた肉・赤みそ・ウイン ナー・豆腐・ヨーグル ト・牛乳・ベーコン・ チーズ	体の調子を整えるもの しょうが・ピーマン・にんじ ん・玉ねぎ・ケチャップ・はく さい
11	金	牛乳 フルーツ	ごはん	若鶏のから揚げ・大根なます 玉ねぎのみそ汁	牛乳 せんべい	片栗粉・油・さとう・ご ま	血や肉や骨になるもの とり肉・みそ・牛乳	体の調子を整えるもの しょうが・だいこん・にんじ ん・きゅうり・玉ねぎ・はくさ い・もやし・ねぎ
12	土			きつねうどん 乳酸菌飲料		干しうどん	血や肉や骨になるもの とり肉・かまぼこ・油揚 げ・乳酸菌飲料	体の調子を整えるもの にんじん・玉ねぎ・ねぎ
14	月	牛乳 あられ	ごはん	煮込み風ハンバーグ ボイル野菜・みたくさんスープ	牛乳 あられかりんとう	パン粉・油・さとう・田 舎あられ・黒さとう	血や肉や骨になるもの 合びき肉・調整豆乳・ ベーコン・牛乳	体の調子を整えるもの 玉ねぎ・にんじん・エリンギ・ ケチャップ・キャベツ・だいこ ん・パセリ
15	火	牛乳 フルーツ	ごはん	さっぱりしょうが焼き 白菜のごま和え・里芋のみそ汁	牛乳 ビスケット	さとう・みりん・油・ご ま・さといも	血や肉や骨になるもの ぶた肉・ちくわ・豆腐・ 油揚げ・みそ・牛乳	体の調子を整えるもの しょうが・だいこん・はくさ い・ほうれん草・玉ねぎ・にん じん・ねぎ
16	水	牛乳 せんべい	カレー ライス	カレーライス フルーツヨーグルトサラダ	牛乳 ビスケット	米・油・じゃが芋・パ ター・小麦粉・さとう	血や肉や骨になるもの ぶた肉・チーズ・牛乳・ ヨーグルト	体の調子を整えるもの しょうが・にんにく・玉ねぎ・ にんじん・ケチャップ・バナ ナ・パイン缶・もも缶・みかん 缶
17	木	牛乳 あられ	ごはん	鶏肉のごまからめ・豆腐のすまし汁 みそドレッシングサラダ	牛乳 ビスケット	片栗粉・油・さとう・み りん・ごま	血や肉や骨になるもの とり肉・ハム・みそ・豆 腐・牛乳	体の調子を整えるもの しょうが・キャベツ・きゅう り・にんじん・玉ねぎ・えの き・ねぎ
18	金	牛乳 フルーツ	ごはん	さわらとあらめの煮つけ 豚汁・ピーチゼリー	牛乳 れんこんチップ	みりん・さとう・ピーチ ゼリー・油	血や肉や骨になるもの さわら・あらめ・ぶた 肉・豆腐・みそ・牛乳	体の調子を整えるもの しょうが・ごぼう・にんじん・ だいこん・はくさい・ねぎ・れ んこん
19	土			とり南蛮うどん 乳酸菌飲料		干しうどん	血や肉や骨になるもの とり肉・油揚げ・かまぼ こ・乳酸菌飲料	体の調子を整えるもの にんじん・ねぎ・玉ねぎ
21	月	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏肉のさっぱり焼き れんこんの金平・大根スープ	牛乳 南瓜豆乳ケーキ	さとう・みりん・ごま・ 油・ケーキミックス	血や肉や骨になるもの とり肉・さつま揚げ・ ベーコン・牛乳・調整豆 乳	体の調子を整えるもの しょうが・れんこん・にんじ ん・糸こんにゃく・だいこん・ 玉ねぎ・ねぎ・かぼちゃ
22	火	牛乳 フルーツ	ごはん	さけの塩焼き 金時豆の甘煮・ちゃんこ汁	牛乳 せんべい	さとう・片栗粉・はるさ め・みりん	血や肉や骨になるもの さけ・金時豆・とりひき 肉・油揚げ・牛乳	体の調子を整えるもの しょうが・はくさい・だいこ ん・玉ねぎ・にんじん
23	水	牛乳 あられ	ごはん	肉じゃが 和風大根サラダ・バナナ	牛乳 麩のココアラスク	じゃがいも・油・さと う・みりん・ごま油・ご ま・バター・グラニュー 糖	血や肉や骨になるもの ぶた肉・ハム・花かつ お・牛乳・つゆ麩・ココ ア	体の調子を整えるもの 玉ねぎ・にんじん・糸こんにゃ く・だいこん・きゅうり・バナ ナ
24	木	ヨーグルト	ごはん	牛肉のしぐれ煮 ごま酢和え・えのきのみそ汁	牛乳 ビスケット	油・さとう・ごま	血や肉や骨になるもの ぎゅう肉・豆腐・みそ・ 牛乳	体の調子を整えるもの 糸こんにゃく・ごぼう・にんじ ん・しょうが・ほうれん草・も やし・キャベツ・えのき・玉ね ぎ
25	金	牛乳 せんべい	チキン ライス	チキンライス・おかか和え 豆乳スープ・クリスマスデザート	牛乳 ビスケット	米・バター・じゃが芋・ クリスマスデザート	血や肉や骨になるもの とり肉・ベーコン・調整 豆乳・花かつお・牛乳	体の調子を整えるもの にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ ケチャップ・キャベツ・ブロッ コリー
26	土			きしめん 乳酸菌飲料		きしめん	血や肉や骨になるもの とり肉・油揚げ・なると・ 乳酸菌飲料	体の調子を整えるもの にんじん・ねぎ・玉ねぎ
28	月	牛乳 あられ	ごはん	豚肉のハーベキューソース はるさめサラダ・わかめスープ	のむヨーグルト ビスケット	さとう・油・はるさめ・ マヨネーズ	血や肉や骨になるもの ぶた肉・ハム・わかめ・ ウインナー・豆腐・のむ ヨーグルト	体の調子を整えるもの ケチャップ・にんにく・キャベ ツ・エリンギ・玉ねぎ・ピーマ ン・きゅうり・にんじん

※保育園での手作りおやつの日には マークがついています。

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【給食に使用する主要食材の産地を、各保育園において公表しています】

