

令和3年

12月の献立表


土曜半日保育

《給食目標》

すききらいなく食べましょう

松阪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	水	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉と野菜のみそ煮 麩入りすまし汁・ヨーグルト	牛乳 / 小倉豆 乳蒸しパン	じゃが芋・油・さとう・ みりん・小麦粉	ぶた肉・赤みそ・まめ 麩・ヨーグルト・調整豆 乳・甘納豆・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじ ん・玉ねぎ・ケチャップ・はく さい・ねぎ
2	木	牛乳 フルーツ	ごはん	鶏肉のクリームシチュー 和風サラダ	牛乳 ビスケット	じゃが芋・バター・小麦 粉・油・さとう	とり肉・牛乳・生クリー ム	玉ねぎ・にんじん・乾燥パセ リ・きゅうり・キャベツ・パイ ン缶
3	金	牛乳 あられ	ごはん	さわらの煮つけ・豚汁 キャベツとコーンのサラダ	牛乳 野菜ケーキサレ	みりん・さとう・マヨ ネーズ・ケーキミックス	さわら・ちくわ・ぶた 肉・豆腐・みそ・牛乳・ ベーコン・チーズ	しょうが・キャベツ・コー ン 缶・にんじん・ごぼう・だい こん・はくさい・ねぎ・玉ねぎ
4	土			とり南蛮うどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼ こ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
6	月	牛乳 チーズ	ごはん	カレーポークビーンズ 青菜とひじきの和え物・バナナ	牛乳 あられ	じゃが芋・油・カレー ウ・さとう・すりごま	ゆで大豆・ぶたひき肉・ ひじき・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ケチャ ップ・ローリエ・ほうれん草・ キャベツ・もやし・バナナ
7	火	牛乳 フルーツ	ごはん	さけの塩焼き・昆布和え ちゃんこ汁	牛乳 / 豆腐の ココアブラウ ニー	片栗粉・はるさめ・みり ん・米粉・油・さとう	さけ・塩昆布・油揚げ・ とりひき肉・ココア・豆 腐・牛乳	キャベツ・にんじん・しょう が・はくさい・だいこん・玉 ねぎ
8	水	牛乳 せんべい	ごはん	煮込み風ハンバーグ みだくさんスープ・国産ぶどうゼリー	牛乳 あられかりんとう	パン粉・油・さとう・国 産ぶどうゼリー・田舎あ られ・黒砂糖	合びき肉・調整豆乳・ ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・ ケチャップ・だいこん・キャ ベツ・乾燥パセリ
9	木	牛乳 ビスケット	ごはん	若鶏のから揚げ ごま酢和え・大根のすまし汁	牛乳 あられ	片栗粉・油・さとう・こ ま	とり肉・わかめ・豆腐・ 牛乳	しょうが・もやし・キャベツ・ だいこん・玉ねぎ・にんじん・ ねぎ
10	金	牛乳 ウエハース	ハヤシ ライス	ハヤシライス フルーツヨーグルトサラダ	牛乳 せんべい	米・じゃが芋・油・バ ター・小麦粉・さとう	ぶた肉・ヨーグルト・牛 乳	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
11	土			きつねうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼ こ・乳酸菌飲料	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
13	月	牛乳 せんべい	ごはん	さっぱりしょうが焼き スパゲティサラダ わかめのすまし汁	牛乳 芋ケンピ	さとう・みりん・油・ス パゲティ・マヨネーズ・ さつま芋	ぶた肉・ハム・わかめ・ 豆腐・牛乳	しょうが・だいこん・きゅう り・にんじん・キャベツ・玉 ねぎ・ねぎ
14	火	牛乳 フルーツ	ごはん	スコップコロッケ しそ和え・大根のみそ汁	牛乳 ビスケット	じゃが芋・みりん・パン 粉・油	合びき肉・とろけるチー ズ・調整豆乳・豆腐・油 揚げ・みそ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ しそ・だいこん・ねぎ
15	水	牛乳 あられ	ごはん	タンダーリーチキン・わかめスープ ほうれん草のごま和え	牛乳 せんべい	ごま・さとう	とり肉・ヨーグルト・わ かめ・ウインナー・豆 腐・牛乳	ケチャップ・ほうれん草・はく さい・にんじん・玉ねぎ
16	木	牛乳 ビスケット	牛肉とごぼ うの混ぜご はん	牛肉とごぼの混ぜごはん ツナサラダ・玉ねぎのみそ汁	牛乳 / りんご ヨーグルト ケーキ	米・さとう・マヨネー ズ・ケーキミックス	牛こま肉・ツナ缶・豆 腐・油揚げ・みそ・ヨー グルト・牛乳	ごぼう・しょうが・きゅうり・ にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ ねぎ・りんご
17	金	牛乳 フルーツ	ごはん	ぶりの照り焼き やまぶき和え・豆腐のすまし汁	牛乳 あられ	みりん・さとう・油・こ ま油	ぶり・卵・ハム・豆腐・ 牛乳	しょうが・キャベツ・にんじ ん・プロッコリー・糸こんにゃ く・玉ねぎ・えのき・ねぎ
18	土			わかめうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・なると・油揚 げ・わかめ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
20	月	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のさっぱり焼き はるさめサラダ・えのきのみそ汁	牛乳 あられ	さとう・みりん・はるさ め・マヨネーズ	とり肉・ハム・豆腐・み そ・牛乳	しょうが・きゅうり・キャ ベツ・みかん缶・えのき・玉 ねぎ・にんじん・ねぎ
21	火	牛乳 フルーツ	ごはん	あじフライオーロラソース ポイル野菜・きのこスープ	牛乳 せんべい	マヨネーズ・小麦粉・パ ン粉・油	あじ・ベーコン・豆腐・ 牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじ ん・しめじ・玉ねぎ
22	水	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん うどん	ちゃんぽんうどん ハムサラダ・型抜きチーズ	牛乳 ジャムサンド	干しうどん・片栗粉・こ ま油・マヨネーズ・食パ ン・ジャム	ぶた肉・なると・ハム・ 型抜きチーズ・牛乳	にんじん・はくさい・玉ねぎ・ もやし・ねぎ・きゅうり・みか ん缶・キャベツ
23	木	牛乳 あられ	ごはん	豚肉と高野豆腐の煮もの 大根なます・バナナ	牛乳 チヂミ	油・さとう・みりん・こ ま・ごま油・小麦粉	ぶた肉・高野豆腐・ちく わ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・はくさい・ ねぎ・だいこん・にら・バナナ
24	金	牛乳 せんべい	チキン ライス	チキンライス・豆乳スープ 青りんご風ゼリー	牛乳 ビスケット	米・バター・じゃが芋・ 青りんご風ゼリー	とり肉・ベーコン・調整 豆乳・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ ケチャップ・プロッコリー
25	土			かやくうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼ こ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
27	月	牛乳 あられ	ごはん	豚肉のバーベキューソース ポテトサラダ・大根スープ	牛乳 ウエハース ビスケット	さとう・油・じゃが芋・ マヨネーズ	ぶた肉・ハム・ベーコ ン・豆腐・牛乳	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・だい こん
28	火	牛乳 せんべい	ごはん	とりみそ焼き・玉ねぎのすまし汁 大根とじゃこの酢の物	のむヨーグルト ビスケット	さとう・みりん・ごま油	とり肉・赤みそ・しらす 干し・ちくわ・わかめ・ 豆腐・のむヨーグルト	キャベツ・にんじん・にら・に んにく・だいこん・みかん缶・ 玉ねぎ・ねぎ

※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】

