

献立表

2020年12月

FUJI English 保育園 〈幼児食〉

日付		献立名	材料名
1	tue	ミートスパゲッティー ごま和え 野菜スープ	スパゲッティ、油、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、粉チーズ、キャベツ、きゅうり、ごま、酢、三温糖、濃口醤油、白菜、しめじ、コーン缶、けずり節、薄口しょうゆ、米、花かつお
2	wed	ごはん ちゃんこ鍋 ブロッコリーのおかか和え	米、豚ミンチ、たまねぎ、こまつな、食塩、片栗粉、じゃがいも、にんじん、キャベツ、けずり節、薄口しょうゆ、ブロッコリー、ハム、花かつお、濃口醤油
3	thu	ごはん 鯖の梅煮 ほうれん草のおひたし ごぼうとあげのみそ汁	米、さば、梅干し、三温糖、濃口醤油、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ごぼう、油揚げ、青ネギ、味噌、けずり節
4	fri	かやくうどん さつまいもの煮つけ	ゆでうどん、鶏もも肉、白菜、たまねぎ、にんじん、青ネギ、けずり節、薄口しょうゆ、さつまいも(皮付)、三温糖、濃口醤油、けずり節
5	sat	お弁当	
6	sun	お休み	
7	mon	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 ひじきのサラダ	黒糖パン、鶏もも肉、食塩、にんにく、土生姜、米粉、油、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しいたけ、りんご、カットトマト缶、濃口醤油、食塩、ひじき、きゅうり、コーン缶、白砂糖、薄口しょうゆ、ごま油、酢
8	tue	ごはん 鮭のチーズ焼き のり塩ナムル 豆腐のスープ	米、鮭、濃口醤油、、みりん、チーズ、もやし、ほうれん草、にんじん、刻み海苔、食塩、ごま油、絹ごし豆腐、えのきたけ、たまねぎ、カットわかめ、けずり節、薄口しょうゆ、
9	wed	ごはん 炒りどり かぼちゃのみそ汁	米、鶏もも肉、平天、にんじん、板こんにゃく、れんこん、いんげん、三温糖、濃口醤油、油、けずり節、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲン菜、味噌
10	thu	ごはん 鯖の味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	米、さわら、味噌、マヨドレ、みりん、こまつな、にんじん、三温糖、濃口醤油、けずり節、じゃがいも、しめじ、たまねぎ、青ネギ、酒、食塩
11	fri	ごはん ハヤシライス 塩昆布和え	米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ハヤシルウ、ウスターソース、油、白菜、きゅうり、塩昆布
12	sat	お弁当	
13	sun	お休み	
14	mon	ミートスパゲッティー ごま和え 野菜スープ	スパゲッティ、油、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、粉チーズ、キャベツ、きゅうり、ごま、酢、三温糖、濃口醤油、白菜、しめじ、コーン缶、けずり節、薄口しょうゆ、米、花かつお
15	tue	ごはん サーモンフライ キャベツのマヨ和え さといものみそ汁	米、鮭、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ、キャベツ、にんじん、マヨドレ、さといも、たまねぎ、ほうれん草、みそ、けずり節

献立表

2020年12月

FUJI English 保育園 〈幼児食〉

日付		献立名	材料名
16	wed	ごはん 鶏肉の照焼 ドレッシングサラダ 白菜スープ	米、鶏もも肉(皮付き)三温糖、濃口醤油、みりん、だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、干しぶどう、酢、油、食塩、こしょう、たまねぎ、白菜、しめじ、けずり節、食塩、薄口しょうゆ、パセリ
17	thu	ごはん 鯖の梅煮 ほうれん草のおひたし ごぼうとあげのみそ汁	米、さば、梅干し、三温糖、濃口醤油、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ごぼう、油揚げ、青ネギ、味噌、けずり節
18	fri	ごはん 鯖の味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	米、さわら、味噌、マヨドレ、みりん、こまつな、にんじん、三温糖、濃口醤油、けずり節、じゃがいも、しめじ、たまねぎ、青ネギ、酒、食塩
19	sat	お弁当	
20	sun	お休み	
21	mon	ごはん ちゃんこ鍋 ブロッコリーのおかか和え	米、豚ミンチ、たまねぎ、こまつな、食塩、片栗粉、じゃがいも、にんじん、キャベツ、けずり節、薄口しょうゆ、ブロッコリー、ハム、花かつお、濃口醤油
22	tue	ごはん 鮭のチーズ焼き のり塩ナムル 豆腐のスープ	米、鮭、濃口醤油、、みりん、チーズ、もやし、ほうれん草、にんじん、刻み海苔、食塩、ごま油、絹ごし豆腐、えのきたけ、たまねぎ、カットわかめ、けずり節、薄口しょうゆ、
23	wed	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 ひじきのサラダ	黒糖パン、鶏もも肉、食塩、にんにく、土生姜、米粉、油、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しいたけ、りんご、カットトマト缶、濃口醤油、食塩、ひじき、きゅうり、コーン缶、白砂糖、薄口しょうゆ、ごま油、酢
24	thu	チャーハン 中華和え わかめスープ	米、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、酒、濃口醤油、食塩、あおのり、きゅうり、酢、三温糖、ごま油、春雨、もやし、にんじん、カットわかめ、薄口しょうゆ、けずり節
25	fri	チキンライス、鶏肉のから揚げ ポテトサラダ、ブロッコリーのお浸し コーンスープ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、食塩、鶏もも肉(皮付き)、食塩、こしょう、濃口醤油、片栗粉、油、じゃがいも、ミックスベジタブル(冷凍)、白砂糖、マヨドレ、、ブロッコリー、クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、油、牛乳、洋風だしの素、パセリ粉
26	sat	お弁当	
27	sun	お休み	
28	mon	ごはん ハヤシライス 塩昆布和え	米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ハヤシルウ、ウスターソース、油、白菜、きゅうり、塩昆布
29	tue	冬季休園	
30	wed	冬季休園	
31	thu	冬季休園	

※土曜日はお弁当の準備をお願いいたします。

※10時のおやつはスナック(ハイハイン、小魚家族、ベビーせんべい等)

※3時のおやつは果物(りんご、オレンジ、季節の果物)とスナック(ビスケット、マンナボーロ、野菜家族、かっぱえびせん等)