



12の献立表

平成28年12月 下矢作保育園



日	献立	おやつ(3時)	材料	未満児
1日(木)	あぶたま もやしの炒め物 じゃが芋と青菜の味噌汁 キウイ	牛乳 りんごケーキ	卵 油揚げ もやし ピーマン ベーコン 小松菜 じゃが芋 人参 味噌 キウイ 小麦粉 りんご バター	ごはん
2日(金)	さんまの佃煮 白和え せんべい汁 みかん	ジョア ビスケット	さんま 豆腐 くるみ ほうれん草 菊のり かわけんせい 鶏肉 ごぼう 人参 しめじ えのき茸 舞茸 ねぎ みかん	ごはん
3日(土)	鶏肉のソテー 若布サラダ 青菜の味噌汁 バナナ		鶏肉 わかめ ささみ きゅうり 人参 マヨネーズ 小松菜 玉葱 ねぎ 高野豆腐 味噌 バナナ	ごはん
5日(月)	パインとハムのステーキ ひじきのごま和え ラーメン入りかきたま汁 みかん	牛乳 豆腐ごまだれ団子	パイン缶 ハム ひじき 人参 きゅうり 油揚げ 白ごま マヨネーズ ラーメン 玉葱 卵 パセリ みかん 豆腐 白玉粉 黒ごま	ごはん
6日(火)	おでん 煮浸し きのこ里芋のスープ りんご	せんべい 人参ゼリー	卵 こんにゃく はんぺん ほうれん草 人参 もやし 油揚げ しめじ なめこ 里芋 ベーコン ねぎ りんご ゼラチン レモン汁	ごはん
7日(水)	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ さつま汁 バナナ	牛乳 きな粉揚げパン	豆腐 豚挽肉 卵 玉葱 味噌 パン粉 マカロニ キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 マヨネーズ 豚肉 さつま芋 ごぼう	ごはん
8日(木)	野菜ロールカツ かにの酢の物 もやしの味噌汁 ミントマト	牛乳 干し芋	豚肉 アスパラガス 人参 じゃが芋 小麦粉 卵 パン粉 油 カニ缶 きゅうり わかめ もやし 油揚げ 小松菜 味噌 ミントマト 干し芋	卵ごはん
9日(金)	ゆで鮭のマヨネーズかけ 中華風サラダ ささみスープ キウイフルーツ	牛乳 石垣もち	鮭 マヨネーズ 春雨 きゅうり ハム 卵 ささみ キャベツ 人参 ねぎ キウイ 小麦粉 ささげ 干し椎茸 くるみ 味噌	ごはん
10日(土)	手作り弁当の日			
12日(月)	がんもの含め煮 ごま酢キャベツ 南瓜の味噌汁 りんご	牛乳 かまもち	がんもどき 高野豆腐 さやえんどう キャベツ きゅうり ごま 南瓜 いんげん 豆麴 味噌 りんご 小麦粉 黒砂糖 くるみ	ごはん
13日(火)	豚肉の柳川もどき チーズサラダ 大根汁 バナナ	牛乳 りんごパイ	豚肉 ごぼう 玉葱 人参 糸こん グリンピース 卵 チーズ じゃが芋 きゅうり マヨネーズ 大根 油揚げ 小松菜 味噌 バナナ りんご	ごはん
14日(水)	酢豚 ヤーコンサラダ わかめスープ みかん	せんべい カルピスゼリー	豚肉 たけのこ じゃが芋 人参 玉葱 パイン缶 ピーマン ケチャップ ヤーコン コーン きゅうり マヨネーズ わかめ ねぎ 豆腐 みかん	ごはん
15日(木)	鶏みそ焼き 白菜とベーコンのサラダ シチュー ミントマト	牛乳 しょうゆ団子	鶏肉 味噌 ごま 白菜 りんご 干しぶどう ベーコン 酢 小麦粉 バター 牛乳 じゃが芋 人参 玉葱 ブロッコリー ミントマト 上新粉	ごはん
16日(金)	ししゃも 生揚げの煮物 すいとん汁 バナナ	牛乳 ブラウンケーキ	ししゃも 生揚げ 豚肉 干し椎茸 人参 いんげん 小麦粉 鶏肉 ほうれん草 ねぎ バナナ 卵 黒砂糖 干しぶどう	しめじごはん
17日(土)	クリスマス会 ～バイキング～			
19日(月)	カレー りんごサラダ きのこのスープ みかん	牛乳 クッキー	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 パセリ カレールウ キャベツ りんご 干しぶどう マヨネーズ 椎茸 青梗菜 豆腐 みかん 小麦粉	ごはん
20日(火)	五目大豆 ごま豆腐和え しめたま汁 りんご	牛乳 大学芋	大豆 人参 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 鶏肉 グリンピース いんげん キャベツ 豆腐 白ごま 卵 しめじ 小松菜 りんご さつま芋 油	ごはん
21日(水) お誕生会	チキンライス エビフライ コンソメスープ ブロッコリーのごま酢あえ みかん	牛乳 ケーキ	鶏肉 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース トマトケチャップ えび 小麦粉 卵 パン粉 油 ブロッコリー 白ごま 白菜 コーン みかん	チキンライス
22日(木)	鮭のグラタン 南瓜いとこ煮 小松菜の味噌汁 ミントマト	牛乳 ホットケーキ	鮭 玉葱 マッシュルーム缶 人参 マカロニ パセリ バター 小麦粉 南瓜 小豆 小松菜 油揚げ 味噌 ミントマト 卵 牛乳	ごはん
23日(金)	天皇誕生日			
24日(土)	焼きそば もやしのナムル わかめスープ バナナ		中華麺 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉葱 きゅうり セロリー ごま油 わかめ 白菜 えのき茸 ねぎ バナナ	焼きそば
26日(月)	ハンバーグ ベジタブルソテー 卵スープ マッシュポテト ミントマト	ビスケット フルーツゼリー	豚挽肉 玉葱 人参 卵 パン粉 チーズ ミックスベジタブル バター じゃが芋 卵 えのき茸 ねぎ ミントマト 寒天 桃缶 みかん缶	ごはん
27日(火)	すき焼き風煮 さつま芋サラダ 油揚げの味噌汁 みかん	牛乳 ドーナッツ	豚肉 焼き豆腐 人参 ねぎ ほうれん草 白菜 えのき茸 糸こん さつま芋 きゅうり 干しぶどう アーモンド マヨネーズ 油揚げ	ごはん
28日(水)	天ぷら 大根なます 青菜のお浸し 年越しうどん りんご	野菜ジュース せんべい	えび 小麦粉 卵 油 大根 人参 みかん缶 ほうれん草 かつお節 うどん なたね ねぎ りんご	ごはん



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



寒い冬の旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

～今月の平均栄養価～

	未満児	以上児
エネルギー	562kcal	446kcal
たんぱく質	19.3g	17.7g
脂肪	18.4g	18.3g

