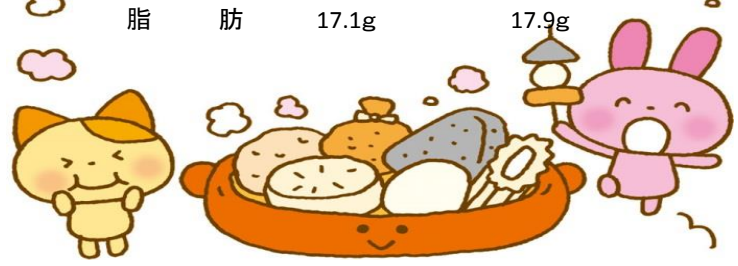
12月の献立表

平成29年12月　下矢作保育園

	献　立　名	おやつ（3時）	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
1 （金）	中華のローストチキン　コーンサラダ お芋の団子汁　グレープフルーツ	干し芋 牛乳	鶏肉　牛乳	じゃが芋　マヨネーズ ごはん	ねぎ　きゅうり　人参　玉葱 白菜　椎茸　ごぼう　大根	卵ごはん
2 （土）	五目納豆　ひじきのさつま芋煮 青菜の味噌汁　オレンジ		納豆　ささみ	さつま芋　ごはん	キャベツ　ほうれん草　ひじき 玉葱　人参　オレンジ	ごはん
4 （月）	さんまの佃煮　油揚げと青菜の煮浸し きのこと里芋のスープ　りんご	ひじきせんべい 牛乳	さんま　油揚げ　ベーコン 卵　牛乳	里芋　油　小麦粉 バター　砂糖　ごはん	ほうれん草　人参　もやし しめじ　なめこ　ねぎ	ごはん
5 （火）	エビカツ　めかぶの和え物 ワンタンスープ　ミニトマト	ヤーコン焼き餅 牛乳	えび　卵　はんぺん 豆腐　豚肉　牛乳	小麦粉　パン粉　油 ワンタン　砂糖　ごはん	めかぶ　キャベツ　きゅうり 人参　玉葱　もやし　ミニトマト	ごはん
6 （水）	がんもの含め煮　親子サラダ もやしの味噌汁　キウイフルーツ	ハムサンド 牛乳	がんも　高野豆腐　卵 ささみ　ハム　チーズ　牛乳	マヨネーズ　食パン じゃが芋　砂糖　ごはん	さやえんどう　きゅうり　もやし 人参　にら　キウイフルーツ	しらすごはん
7 （木）	鮭のハンバーグ　白和え せんべい汁　みかん	フルーツカスタード 麦茶	鮭　卵　豆腐 鶏肉　牛乳	パン粉　せんべい　小麦粉 砂糖　ごはん	玉葱　ほうれん草　人参 干し菊　舞茸　ごぼう　ねぎ	ごはん
8 （金）	豚肉野菜巻き　ヤーコンサラダ わかめスープ　オレンジ	蒸しパン 牛乳	豚肉　豆腐　卵 牛乳	マヨネーズ　小麦粉 砂糖　ごはん	いんげん　人参　ごぼう ヤーコン　きゅうり　若布	ごはん
9 （土）	手作り弁当の日					
11 （月）	豚肉の柳川もどき　大徳寺和え いものこ汁　りんご	豆乳ババロア せんべい	豚肉　卵　豆腐 豆乳　生クリーム	里芋　砂糖　油 ごはん	玉葱　人参　ごぼう　大根 椎茸　小松菜　しめじ　ねぎ	ごはん
12 （火）	豆腐ハンバーグ　中華風サラダ 南瓜といんげんの味噌汁　みかん	芋かりんとう 牛乳	豆腐　豚挽肉　卵　ハム 牛乳	パン粉　春雨　さつま芋 油　砂糖　ごはん	玉葱　きゅうり　人参　南瓜 いんげん　みかん	ひじきごはん
13（水） 総練習	おにぎり弁当	ホットドック 牛乳				
14 （木）	パインとハムのステーキ　ひじきのごま和え 白菜のシチュー　キウイフルーツ	くるみゆべし 牛乳	ハム　油揚げ 牛乳	マヨネーズ　バター　小麦粉 白玉粉　黒砂糖　ごはん	パイン缶　ひじき　きゅうり 人参　白菜　玉葱　キウイ	ごはん
15 （金）	焼きししゃも　生揚げの煮物 豚汁　みかん	ゼリー ビスケット	ししゃも　生揚げ 豆腐　豚肉	油　砂糖　じゃが芋 ごはん	いんげん　干椎茸　大根 人参　ねぎ　ごぼう　みかん	ごはん
16 （土）	生活発表会	～バイキング～				
18 （月）	茹卵ミートソースかけ　ジャーマンポテト わかめの味噌汁　キウイフルーツ	五平餅風 牛乳	卵　豚挽肉　ベーコン 豆腐　牛乳	油　じゃが芋　小麦粉 白玉粉　砂糖　ごはん	玉葱　セロリー　コーン 若布　小松菜　ねぎ　キウイ	ごはん
19（火） クッキング	おでん　キャベツのごま和え じゃが芋と青菜の味噌汁　りんご	パインきんとん 牛乳	卵　油揚げ 牛乳	じゃが芋　さつま芋 砂糖　ごはん	大根　こんにゃく　人参 キャベツ　小松菜　りんご	ごはん
20 （水）	マカロニグラタン　ひじきサラダ さつま汁　ミニトマト	きな粉揚げパン 牛乳	鶏肉　チーズ　豚肉 卵　油揚げ　牛乳	バター　マカロニ　油 さつま芋　バターロール	玉葱　人参　ピーマン ひじき　レタス　きゅうり　ねぎ	ごはん
21（木） 誕生会クリスマス会	チキンライス　エビフライ　いちご カリフラワーサラダ　コーンポタージュ	ケーキ 牛乳	鶏肉　えび　ハム 卵　牛乳	小麦粉　パン粉　油 バター　マヨネーズ　ごはん	玉葱　人参　グリンピース カリフラワー　きゅうり　いちご	チキンライス
22 （金）	鶏肉のオニオントマト煮　かぼちゃいとこ煮 味噌けんちん汁　みかん	フルーツヨーグルト せんべい	鶏肉　豆腐 油揚げ　ヨーグルト	油　砂糖 ごはん	玉葱　しめじ　小豆　南瓜 大根　人参　ごぼう　ねぎ	ごまごはん
23 （土）	天皇誕生日					
25 （月）	チーズハンバーグ　ベジタブルソテー 卵スープ　キウイフルーツ	クッキー 牛乳	豚挽肉　卵　チーズ 牛乳	パン粉　バター　じゃが芋 小麦粉　砂糖　ごはん	玉葱　ミックスベジタブル えのき茸　ねぎ　キウイ	ごはん
26 （火）	すき焼き風煮　ごまもやし 油揚げの味噌汁　バナナ	小倉白玉 牛乳	豚肉　焼き豆腐 油揚げ　牛乳	油　白玉粉 砂糖　ごはん	白菜　玉葱　人参　もやし きゅうり　春菊　ねぎ　バナナ	ごはん
27 （水）	カレー　マカロニサラダ きのこのスープ　ミニトマト	ココアドーナッツ 牛乳	豚肉　豆腐 卵　牛乳	油　マカロニ　マヨネーズ 小麦粉　砂糖　ごはん	玉葱　人参　パセリ　きゅうり キャベツ　椎茸　青梗菜	ごはん
28 （木）	エビ天　大根なます　青菜のお浸し 年越しうどん　みかん	ヨーグルト せんべい	えび　ヨーグルト なると　かつお節	小麦粉　油　うどん ごはん	大根　人参　みかん缶 ほうれん草　ねぎ　みかん	きのこごはん

大晦日の年越しそば

一年最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

～今月の平均栄養価～

	未満児	以上児
エネルギー	550kcal	442kcal
たんぱく質	19.7g	18.3g
脂　肪	17.1g	17.9g