

平成29年

12月給食献立表

おやつ
もり・そら・うみ：「幼児」
はな・ほし・にじ：「乳児」

境南第2保育園

	おひる	材料		午後おやつ	材料
1 金	ごまじゃこごはん 鶏肉のみりん焼き 野菜炒め 大根となめこのみそ汁	胚芽米 きび ちりめんじゃこ 洗糖 みりん 醤油 油 青のり 白ごま 鶏肉 酒 キャベツ 人参 もやし 豚肉 塩 大根 なめこ ねぎ 味噌	幼児	きなこラスク ぎゅうにゅう くだもの	食パン バター きな粉 上白糖 牛乳
			乳児	きなこラスク パスタスープ くだもの	りんご みかん マカロニ 人参 玉葱 塩
2 土	スパゲティナポリタン ポテトソテー 白菜と鶏肉のスープ くだもの	スパゲティ ハム 玉ねぎ エリンギ オリーブ油 塩 にんにく ケチャップ バター じゃが芋 さやいんげん 人参 鶏肉 酒 白菜 醤油 片栗粉 みかん	幼児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	クッキー せんべい 牛乳
			乳児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	
4 月	三色ごはん 里芋と人参の煮物 野菜と玉ねぎのみそ汁	胚芽米 きび 鶏ひき肉 干し椎茸 しょうが 酒 醤油 洗糖 人参 塩 洗糖 ほうれん草 もやし 水菜 玉葱 味噌	幼児	りんごクッキー 食べ煮干し ぎゅうにゅう	バター 薄力粉 上白糖 B.P りんご 牛乳
			乳児	りんごクッキー 2才食べ煮干し かぼちゃスープ	食べ煮干し かぼちゃ 玉葱 ウイン ナー 醤油 塩
5 火	手作りカレーライス (乳児 ミルクカレー) ひじきと大豆の五目煮 ヨーグルト 麦茶	胚芽米 押し麦 豚肉 酒 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく りんご 塩 豆乳 油 薄力粉 カレー粉 ケチャップ ウスターソース (バター 牛乳) ひじき 大豆 人参 ハス 油揚げ さやいんげん 洗糖 醤油 みりん ヨーグルト 麦茶	幼児	ほうとう風うどん くだもの	乾麺 鶏肉 ねぎ 人参 かぼちゃ 味噌 りんご みかん
			乳児	ほうとう風うどん くだもの	
6 水	なめたけごはん 豆腐と豚肉のレモン風味炒め 刻み昆布の炒め煮 大根とほうれん草のすまし汁	胚芽米 あわ えのきたけ みりん 醤油 豆腐 豚肉 酒 人参 ねぎ ごま油 塩 レモン 刻み昆布 人参 油揚げ さやいんげん 洗糖 大根 ほうれん草 ねぎ	幼児	ホットケーキ ぎゅうにゅう くだもの	卵 上白糖 牛乳 薄力粉 B.P バター 油 はちみつ
			乳児	ホットケーキ キャベツスープ くだもの	牛乳 キャベツ ベーコン 塩 みかん
7 木	パン(幼児パンもり合わせ ジャム) ミートローフ ブロッコリー人参塩ゆで 和風ポトフ(幼児のみ ゼリー)	フランスパン 食パン 丸パン 豚肉 玉葱 油 パン粉 豆乳 豆腐 塩 ケチャップ ウスターソース ブロッコリー 人参 豚肉 酒 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ 塩 ゼリー	幼児	市販せんべい みかんジュース	せんべい みかんジュース
			乳児	市販せんべい みかんジュース	調理室清掃日
8 金	ごはん 鮭のみみじ焼き つの花煮 かぶとしめじのすまし汁	胚芽米 あわ 鮭 味噌 マヨネーズ 人参 ピーマン おから 豚ひき肉 人参 ごぼう 干し椎茸 小松菜 油 醤油 みりん 洗糖 かぶ しめじ 塩	幼児	大学芋 むぎちや くだもの	さつま芋 油 洗糖 醤油 黒ごま 麦茶
			乳児	大学芋 豆腐とねぎのすまし汁 くだもの	りんご みかん 豆腐 ねぎ 塩
9 土	ごはん 豚のしょうが焼き ほうれん草と人参の煮びたし じゃが芋と若布のみそ汁 くだもの	胚芽米 豚肉 酒 醤油 しょうが 玉葱 油 ほうれん草 人参 じゃが芋 若布 味噌 みかん	幼児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	クッキー せんべい 牛乳
			乳児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	
11 月	マーボー豆腐丼 大根のきんぴら 麩とチンゲン菜のすまし汁	胚芽米 きび 豆腐 豚ひき肉 ねぎ 干し椎茸 人参 しょうが にんにく 味噌 醤油 洗糖 ごま油 片栗粉 大根 はす 人参 こんにゃく 油 さやいんげん 麩 チンゲン菜 塩	幼児	黒糖ちんすこう むぎちや くだもの	薄力粉 上白糖 黒砂糖 ラード むぎちや みかん
			乳児	黒糖ちんすこう 白菜スープ くだもの	白菜 人参
12 火	ごはん さばの竜田揚げ (乳児 白身魚竜田揚げ) 中華和え煮 豚汁	胚芽米 きび さば 白身魚 酒 しょうが 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 春雨 ハム 油 洗糖 塩 酢 ごま油 豚肉 大根 人参 はくさい 味噌	幼児	りんごのヨーグルト蒸しパン ぎゅうにゅう	薄力粉 B.P 上白糖 プレーンヨーグルト スキムミルク バター
			乳児	りんごのヨーグルト蒸しパン かぶのスープ	りんご 牛乳 かぶ 醤油 塩
13 水	ごはん 鶏のつくね焼き かぶソテー 厚揚げと白菜のみそ汁	胚芽米 あわ 鶏ひき肉 醤油 みりん しょうが ねぎ えのきたけ おから 酒 片栗粉 かぶ エリンギ 人参 ベーコン にんにく オリーブ油 塩 厚揚げ 白菜 味噌	幼児	フライポテトケーキ ぎゅうにゅう	食パン さつま芋 バター 上白糖 薄力粉 卵
			乳児	フライポテトケーキ 人参と玉ねぎのスープ	牛乳 人参 玉葱 塩
14 木	昆布のつくだ煮ごはん 豆腐お好み焼き風 ごぼうのマヨネーズ炒め 小松菜と若布のすまし汁	胚芽米 きび 昆布 かつお節 洗糖 醤油 みりん 酒 豆腐 ツナ缶 玉葱 油 パン粉 塩 ケチャップ ウスターソース 青のり ごぼう 人参 はす さやいんげん 白ごま マヨネーズ 若布 小松菜 ねぎ	幼児	焼きビーフン くだもの むぎちや	ビーフン 豚肉 塩 酒 人参 キャベツ エリン ギ
			乳児	焼きビーフン 麩と大根のみそ汁 くだもの	醤油 麦茶 みかん
15 金	油揚げと白菜のうどん 肉じゃが煮カレー味 くだもの	乾麺 油揚げ 白菜 ねぎ 人参 鶏肉 醤油 みりん 塩 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 こんにゃ く 油 洗糖 カレー粉 みかん	幼児	ひじきごはん 煮干しごまチップ むぎちや	胚芽米 酒 塩 ひじき 人参 高野豆腐 油 洗糖 みりん 醤油
			乳児	ひじきごはん2才煮干しごまチップ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	麦茶 豆腐 玉葱 味噌 食べ煮干し 白ごま
16 土	スパゲティナポリタン ポテトソテー 白菜と鶏肉のスープ くだもの	スパゲティ ハム 玉ねぎ エリンギ オリーブ油 塩 にんにく ケチャップ バター じゃが芋 さやいんげん 人参 鶏肉 酒 白菜 醤油 片栗粉 みかん	幼児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	クッキー せんべい 牛乳
			乳児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	

※都合により献立を変更することがあります。

※ほし、にじ組の午前おやつは牛乳、麦茶など。ほし組はおやつは煮干しはありません。

18月	三色ごはん 里芋と人参の煮物 水菜と玉ねぎのみそ汁	玉葱皮むき うみぐみ	胚芽米 きび 鶏ひき肉 干し椎茸 しょうが 酒 醤油 洗糖 人参 塩 洗糖 ほうれん草 もやし 水菜 玉葱 味噌	幼児	りんごクッキー 食べ煮干し ぎゅうにゅう	バター 薄力粉 上白糖 B.P りんご 牛乳
			乳児	りんごクッキー 2才食べ煮干し かぼちゃスープ	食べ煮干し かぼちゃ 玉葱 ウイン ナー 醤油 塩	
19火	手作りカレーライス (乳児 ミルクカレー) ひじきと大豆の五目煮 ヨーグルト 麦茶	玉葱皮むき そらくみ	胚芽米 押し麦 豚肉 酒 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく りんご 塩 豆乳 油 薄力粉 カレー粉 ケチャップ ウスターソース (バター 牛乳) ひじき 大豆 人参 ハス 油揚げ さやいんげん 洗糖 醤油 みりん ヨーグルト 麦茶	幼児	ほうとう風うどん くだもの	乾麺 鶏肉 ねぎ 人参 かぼちゃ 味噌 りんご みかん
			乳児	ほうとう風うどん くだもの		
20水	なめたけごはん 豆腐と豚肉のレモン風味炒め 刻み昆布の炒め煮 大根とほうれん草のすまし汁		胚芽米 あわ えのきたけ みりん 醤油 豆腐 豚肉 酒 人参 ねぎ ごま油 塩 レモン 刻み昆布 人参 油揚げ さやいんげん 洗糖 大根 ほうれん草 ねぎ	幼児	ホットケーキ ぎゅうにゅう くだもの	卵 上白糖 牛乳 薄力粉 B.P バター 油 はちみつ
			乳児	ホットケーキ キャベツスープ くだもの	牛乳 キャベツ ベーコン 塩 みかん	
21木	ごまじゃごはん 鶏肉のみりん焼き 野菜炒め 大根となめこのみそ汁		胚芽米 きび ちりめんじゃこ 洗糖 みりん 醤油 油 青のり 白ごま 鶏肉 酒 キャベツ 人参 もやし 豚肉 塩 大根 なめこ ねぎ 味噌	幼児	焼きおにぎり むぎちゃ くだもの	胚芽米 塩 醤油 麦茶 りんご みかん チンゲン菜 えのきたけ 醤油 塩
			乳児	焼きおにぎり チンゲン菜のすまし汁 くだもの		
22金	ごはん 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 けんちん汁		胚芽米 あわ 鮭 洗糖 醤油 みりん 酒 白みそ ゆず かぼちゃ 小豆 豆腐 大根 ごぼう 油揚げ 人参 塩	幼児	いちごジャムサンド くだもの ぎゅうにゅう	食パン いちごジャム 牛乳 りんご みかん 若布 ねぎ 醤油 塩
			乳児	いちごジャムサンド くだもの 若布とねぎのすまし汁		
25月	人参ピラフ 鶏肉のトマトクリームソース ブロッコリー塩ゆで パスタスープ		胚芽米 オリーブ油 塩 人参 鶏肉 酒 片栗粉 油 玉葱 じゃが芋 トマト缶 洗糖 ケチャップ カレー粉 生クリーム バター ブロッコリー ベーコン 人参 玉葱 キャベツ セロリ マカロニ	幼児	カップケーキ のむヨーグルト	卵 上白糖 バター 薄力粉 B.P コーンスターチ
			乳児	カップケーキ 白菜スープ	牛乳 いちご ビスケット 粉糖 のむヨーグルト	
26火	ごはん さばの竜田揚げ (乳児 白身魚竜田揚げ) 中華和え煮 豚汁		胚芽米 きび さば 白身魚 酒 しょうが 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 春雨 ハム 油 洗糖 塩 酢 ごま油 豚肉 大根 人参 はくさい 味噌	幼児	りんごのヨーグルト蒸しパン ぎゅうにゅう	薄力粉 B.P 上白糖 プレーンヨーグルト スキムミルク バター
			乳児	りんごのヨーグルト蒸しパン かぶのスープ	りんご 牛乳 かぶ 醤油 塩	
27水	ごはん 鶏のつくね焼き かぶソテー 厚揚げと白菜のみそ汁		胚芽米 あわ 鶏ひき肉 醤油 みりん しょうが ねぎ えのきたけ おから 酒 片栗粉 かぶ エリンギ 人参 ベーコン にんにく オリーブ油 塩 厚揚げ 白菜 味噌	幼児	フライポテトケーキ ぎゅうにゅう	食パン さつまい バター 上白糖 薄力粉 卵
			乳児	フライポテトケーキ 人参と玉ねぎのスープ	牛乳 人参 玉葱 塩	
28木	昆布のつくだ煮ごはん 豆腐お好み焼き風 ごぼうのマヨネーズ炒め 小松菜と若布のすまし汁		胚芽米 きび 昆布 かつお節 洗糖 醤油 みりん 酒 豆腐 ツナ缶 玉葱 油 パン粉 塩 ケチャップ ウスターソース 青のり ごぼう 人参 はす さやいんげん 白ごま マヨネーズ 若布 小松菜 ねぎ	幼児	焼きビーフン むぎちゃ くだもの	ビーフン 豚肉 塩 酒 人参 キャベツ エリン ギ
			乳児	焼きビーフン 麩と大根のみそ汁 くだもの	醤油 麦茶 みかん	

《栄養価》	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食塩	食物繊維
はな～にじ	538kcal	19.1g	15.7g	215mg	1.9g	182 μgRE	0.26mg	0.20mg	16mg	2.2g	4.3g
もい～うみ	624kcal	22.0g	17.6g	196mg	2.8g	191 μgRE	0.33mg	0.20mg	18mg	2.8g	5.1g

【こんだてのわらい】

- ・季節感を取り入れ食品の種類・料理の種類を増やしていきます。
- ・内容にボリュームを持たせます。
- ・咀嚼力をつけるような献立を取り入れます。

【旬の食材】

魚・・・いなだ あんこう すずき かます すけそうたら あなご
 緑黄色野菜・・・人参 ブロッコリー 春菊 ほうれん草
 淡色野菜・・・れんこん ごぼう かぶ きのこと類
 手類・・・里芋
 くだもの・・・りんご みかん

かぜの時の食事

安静にして体を休め、食事も配慮しましょう。

1. 脱水症状を防ぐため水分の補給を。 2. 熱のある時はビタミンCやB1が必要。 3. 体を温める食事を。 4. 消化の良いものを。

ほうじ茶、麦茶、おろしりんご、野菜スープ

豆腐、卵、かぼちゃ、じゃが芋、人参など

うどん、寄せ鍋、みそ汁

おかゆ、やわらかく煮たうどん

7日(木) ごっこあそび

楽しかったね会食(幼児組)

5～7日の「ごっこあそび」が終わったら、子どもも大人も一緒にみんなでホールで会食をします。

一番の楽しみは、食パンやフランスパンにいちごやブルーベリーのジャムをぬって食べたり、あらかじめリクエストした好きな味のゼリーを食べられることです。

お楽しみに!



22日(金) は冬至です

冬至は一年で一番昼の時間が短い日です。

冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかずに過ごせるそうです。園では、鮭のゆずみそ焼きとかぼちゃのいとこ煮を献立に取り入れてます。

かぼちゃに含まれるカロチンは、体内でビタミンAに変わって肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつける働きがあります。



玉葱皮むき
そらぐみ

玉葱皮むき
もりぐみ