

2017年(平成29年)

12月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 15日 (金)	弁 当 日				・ジュース せんべい ・牛 乳 じゃこトースト
2日 16日 (土)	そばろごはん みそ汁 果 物	鶏ミンチ 豆腐・油揚・みそ	胚芽米・麦・砂糖	土生姜 人参・青葱 みかん	・ジュース せんべい
4日 18日 (月)	ポークカレー 野菜サラダ ミニトマト	豚肉・牛乳 ひじき	胚芽米・じゃがいも・油 カレールウ・バター 油	人参・玉葱 ブロッコリー・人参 ミニマト	・牛 乳 クラッカー ・ココアミルク さつまいも蒸しパン
5日 (火)	パ ン ツナコロッケ 白菜サラダ コンソメスープ	ツナ缶・卵 ベーコン	食パン じゃがいも・小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ	玉葱・人参・パセリ・コーン缶 白菜・みかん缶・レーズン キャベツ・人参・ほうれん草	・ジュース 野菜バー ・牛 乳 バナナ
6日 20日 (水)	みそ煮込みうどん 土佐和え 金時煮豆	鶏肉・厚揚・みそ かつお節 金時豆	うどん 砂糖	人参・玉葱・ごぼう・えのき 青葱 もやし・人参・ほうれん草	・牛 乳 黒 棒 ・ジュース せんべい
7日 21日 (木)	ごはん 牛肉とごぼうの煮付け 春雨の酢の物	牛肉・焼豆腐 かにかま	胚芽米・麦 砂糖・油 春雨・ごま	ごぼう・人参・土生姜 胡瓜	・牛 乳 ラムネ ・お 茶 いか焼き
8日 (金)	ごはん(ふりかけ) 鮭の南部焼き 納豆和え みそ汁	ひじき 鮭 納豆 豆腐・油揚・みそ	胚芽米・麦 ごま	もやし・人参・ほうれん草 小松菜	・牛 乳 バウムクーヘン ・カルピス 野菜かりんとう
11日 25日 (月)	ぶりごはん 切干大根と 高野豆腐の煮物 さつまいものみそ汁	ぶりのり 高野豆腐 みそ	胚芽米・麦 砂糖・油 さつまいも	大根・人参・土生姜 切干大根・干椎茸 人参 人参・玉葱・白菜・青葱	・牛 乳 パ イ ・ココアミルク ストロベリーケーキ
12日 26日 (火)	ごはん 鶏団子の甘酢あんかけ ナムル	鶏ミンチ・卵 かにかま	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖・油 ごま油	玉葱・人参・筍・干椎茸 ピーマン 胡瓜・もやし・人参	・ジュース せんべい ・牛 乳 みかん

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
13日 27日 (水)	ナポリタン	ウインナー・ベーコン	スパゲティ・マーガリン	玉葱・人参・ピーマン	・牛 乳 クッキー
	茹野菜 チーズ	牛乳 チーズ	マヨネーズ	人参・キャベツ・ブロッコリー	
14日 28日 (木)	パ ン	卵・豚肉	ロールパン	玉葱・人参・パセリ	・ジュース
	カットオムレツ		バター・油		クラッカー
	りんごサラダ		油	りんご・キャベツ・人参	・牛 乳
	チンゲン菜のミルクスープ	ベーコン・牛乳・生クリーム	小麦粉・バター	チンゲン菜・玉葱・人参・生椎茸・コーン缶	おからドーナツ
*クリスマス会					
22日 (金)	ドックパン	ツナ缶・卵	ロールパン・マヨネーズ	胡瓜	・ジュース
	ミートローフ	合シチ・卵・牛乳	パン粉	人参・玉葱・グリーンピース	ゼリー
	コーンわかめサラダ	わかめ・牛乳	マヨネーズ	キャベツ・コーン缶	・カルピス
	白菜のスープ	ウインナー		白菜	クリスマスケーキ
*誕生会					
19日 (火)	キャベツの焼飯	竹輪	胚芽米・麦・油	キャベツ・青葱	・ジュース
	えびとポテトのチリソース	えび	じゃがいも・片栗粉・砂糖・油	人参・玉葱・ニンニク・ピーマン	せんべい
	中華サラダ	ウインナー	春雨・ごま油	キャベツ・胡瓜・パプリカ	・牛 乳
	果 物			りんご	ヨーグルトホットケーキ

※1日平均 エネルギー:528kcal たんぱく質:18.9g 脂質:18.0g
 ※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

*** みそ煮込みうどん *** 12月6・20日(水)の献立から

《材料》 子ども1人分

【作り方】

うどん	150g
鶏 肉	15
厚 揚	20
人 参	15
玉 葱	15
牛 蒡	15
えのき	10
青 葱	4
だしかつお	2
み そ	15

- ①鶏肉は一口大、厚揚は拍子切り、人参、玉葱は千切り、青葱は小口切り、えのきは2cmぐらいに切る。牛蒡はさがきにし、水にさらしてザルにあげ、水気を切る。
- ②かつおでだしをとり、人参、牛蒡、玉葱を入れて煮る。
- ③野菜が軟らかくなったら鶏肉を入れて、火が通ったら厚揚、えのきを入れる。
- ④みそで味付けし、最後に青葱を入れる。
- ⑤湯通ししたうどんを器に入れ、④をかける。

