

2018年(平成30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 (土)	ごはん 胡瓜の塩もみ 豚 汁		胚芽米・麦 ごま じゃがいも	胡瓜 もやし・人参・青葱	鉦ジュース せんべい
3日 17日 (月)	弁 当 日				鉦ジュース ゼリー 淹牛 乳 野菜のクッキーパン
4日 18日 (火)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 白菜の甘酢和え もやしのみそ汁	鶏肉 しらす干 油揚・みそ	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖・油 砂糖 じゃがいも	土生姜 白菜・人参 もやし・青葱	鉦ジュース せんべい 淹牛 乳 りんご
5日 19日 (水)	ちゃんぽん 大根中華サラダ 大学芋	豚肉・いか わかめ	中華めん・油 ごま・ごま油 さつまいも・ごま・砂糖・油	玉葱・人参・キャベツ・筍 生椎茸・ほうれん草 大根・胡瓜	鉦牛 乳 パイ 淹ジュース 黒棒・チーズ
6日 (木)	パ ン ビーフシチュー ヨーグルトサラダ	牛肉 ヨーグルト	ロールパン じゃがいも・ビーフシチューウ 油 マヨネーズ	玉葱・人参・ブロッコリー 胡瓜・キャベツ・みかん缶・レーズン	鉦牛 乳 ビスケット 淹お 茶 おにぎり
20日 (木) 誕 生 会	五色ごはん おからコロッケ キャベツのごまじょうゆ むらくも汁 果 物	おから・鶏ミンチ・ひじき・卵 卵・麩	胚芽米・麦 小麦粉・パン粉・油 ごま 片栗粉	しそ・梅・大根葉 人参・玉葱 キャベツ・しめじ 人参・ほうれん草 みかん	鉦ジュース せんべい 淹牛 乳 ココアケーキ
7日 21日 (金)	ごはん(味付のり) ぶりと大根の煮物 納豆和え	味付のり ぶり 納豆	胚芽米・麦 砂糖	大根 もやし・人参・小松菜	鉦牛 乳 クラッカー 淹カルピス 揚げせんべい
22日 (土)	ちりめんごはん 山芋焼き みそ汁	しらす干 木綿豆腐 わかめ・油揚・みそ	胚芽米・麦 山芋・小麦粉・油	青葱 大根・人参・青葱	鉦ジュース せんべい
10日 (月)	キャベツの焼飯 春雨スープ チーズ	竹輪 春雨・ベーコン チーズ	胚芽米・麦・油	キャベツ・青葱 生椎茸・人参・チンゲン菜	鉦牛 乳 ビスケット 淹ココアミルク じゃこトースト

	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	
11日 (火)	パン		食パン		鉦ジュース せんべい 逸牛 乳 バナナ
	魚の若草揚げ	メルルーサ・青のり・卵	小麦粉・パン粉・油		
	スパゲティサラダ	ツナ缶	スパゲティ・マヨネーズ	人参・胡瓜	
	かぶとしめじのスープ	ベーコン		かぶ・しめじ	
25日 (火) ク リ ス マ ス 会	クリスマスサンド		食パン・イチゴジャム・きな粉クリーム		鉦ジュース せんべい
	チキンフライ	鶏肉	片栗粉・油	玉葱・ニンニク	
	フライドポテト	青のり	じゃがいも・油		逸牛 乳 クリスマスケーキ
	野菜サラダ		油	キャベツ・フロccoli・パプリカ	
	コーンスープ	牛乳	小麦粉・マーガリン	コーン缶・玉葱・ほうれん草	
12日 26日 (水)	クリームうどん	牛肉・ベーコン・牛乳	うどん・小麦粉・マーガリン	人参・玉葱・生椎茸 ほうれん草	鉦牛 乳 クラッカー
	海藻サラダ	いか・わかめ	マヨネーズ・ごま	胡瓜	逸ジュース せんべい
	果 物			りんご	
13日 27日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		鉦ジュース せんべい
	みそ焼肉	豚肉・みそ	ごま油	人参	
	もやしのごま和え		ごま	もやし・人参・ほうれん草	逸牛 乳 カステラ
	かきたま汁	卵		玉葱・生椎茸・小松菜	
14日 28日 (金)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		鉦牛 乳 ラムネ
	肉団子汁	鶏ミンチ・卵	片栗粉	青葱・土生姜・人参	
	千切煮付	切干大根・厚揚げ	砂糖・油	生椎茸・白菜・ほうれん草 人参・干椎茸	逸カルピス ビスケット

1日平均 エネルギー:509kcal たんぱく質:19.6g 脂質:17.5g

※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。

*** おからコロッケ *** 11月20日(木)誕生会の献立から

《材料》 子ども1人分 【作り方】

おから 13g
 鶏ミンチ 40
 玉 葱 15
 人 参 15
 ひじき 1.2
 しょうゆ 2.3
 みりん 1.7
 小麦粉 3
 卵 4.7
 パン粉 6
 油 4
 ケチャップ 2
 ウスターソース 1

- ①人参、玉葱はみじん切りにする。
ひじきは水につけて戻し、水気をきる。
- ②フライパンに油を熱し、鶏ミンチ、人参、玉葱、ひじきの順に炒める。
野菜が軟らかくなったら、しょうゆ、みりんで味付けする。
- ③ボウルに②とおからを入れてよくこねる。
俵型に成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げる。
- ④ケチャップ、ウスターソースを合わせて上からかける。

