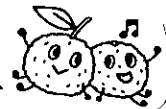


令和6年度後期予定献立一覧表(12月分)



愛の園保育園・こひつじ保育園

日	主食	献立名	午後おやつ (※は手作り)	未満児 午前 おやつ	材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価										
					血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
5 木	19 木	パン	だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 クッキー	牛乳	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ・玉葱 スイートコーン・胡瓜	ローパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・クッキー	バター サラダ油	397	13	20.8	286	1.5	1.8	201	0.15	0.34	21
4 水	13 金	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ポイルキャベツ 麩のすまし汁	牛乳 *林-ノ草のアップケーキ	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し だし昆布 ブロッコリー	人参 ほうれんそう	キャベツ 玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・白玉ふ・黒砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油	411	22.7	19.7	318	1.4	1.6	204	0.18	0.43	21
3 火		パン	コロケ ブロッコリー わかめスープ	ゼリー	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参 ブロッコリー	玉葱 葱	ローパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・砂糖 醤油・スープの素・ゼリー	サラダ油 ごま	381	11.4	18.6	55	1.3	1.4	112	0.29	0.19	92
2 月	16 月	ごはん	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳 せんべい	牛乳	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜・葱 生姜・キャベツ・胡瓜	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢・砂糖 せんべい	ごま油 サラダ油	347	15.5	14.9	209	0.7	1.7	182	0.14	0.32	24
6 金	27 金	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し	南瓜 ブロッコリー 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油	448	22.9	18.4	344	2.1	1.9	359	0.23	0.37	35
7 土	21 土		チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	牛乳	豚肉・かまぼこ さつま揚げ 鶏がら	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん	中華めん・スープの素・酒 醤油・丸ボーロ	ごま油 サラダ油	418	17.2	12.3	220	1	2.1	207	0.38	0.38	41
9 月	20 月	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁	牛乳 あられ	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 あられ	サラダ油	318	18.7	12.2	270	1.4	1.3	138	0.47	0.38	34
12 木		パン	れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和 オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳	白身魚すり身 卵	牛乳 おやついりこ	人参 ブロッコリー パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ローパン・片栗粉・ポン酢 スープの素・おかき	サラダ油・すりごま マヨネーズ ごま油	428	18.8	20.8	261	1.5	1.7	159	0.18	0.34	56
11 水	24 火	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ふかしいも	牛乳	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・さつまいも	サラダ油	375	17.4	13.6	422	3.2	1.5	237	0.41	0.37	43
10 火	23 月	ごはん	ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 クラッカー	牛乳	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖・醤油	サラダ油	395	15.6	18.6	284	1.2	1.9	175	0.41	0.38	36
17 火	26 木	ごはん	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) おかき	牛乳	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・おかき	サラダ油	371	16.6	10.5	360	8.2	1.8	203	0.23	0.51	50
	28 土		親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット	サラダ油	476	19.4	14.5	337	1.9	1.9	224	0.21	0.46	19
18 水		パン	レバーボール ポイルキャベツ(シウロ) えのきとわかめスープ	牛乳 サブレ	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク 干若布	人参 ピーマン	玉葱・キャベツ えのき茸・葱	ローパン・小麦粉 醤油・スープの素 サブレ	ピーナッツ サラダ油	415	19.1	20.6	236	4.4	1.4	5811	0.33	1.09	33
誕生 25 水			チキンライス・鶏のから揚げ・グリーンサラダ コーンスープ・みかん	牛乳 カステラ	牛乳	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱・グリーンピース 生姜・キャベツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・キャベツ 片栗粉・上新粉・酢 砂糖・カステラ	バター サラダ油	754	26.1	27.7	228	1.9	2.5	283	0.35	0.57	48

旬を伝えよう! (冬)
冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。
冬は甘味が出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜が
たくさん出てきます。冬は基礎代謝量が増え、味覚好にも「たんぱく質」
炭水化物・脂質といったエネルギー源になるものを好みます。
寒さやカゼに負けぬ体力をつけるために、おいしく食べましょう。

大根... ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。
先端は、繊維質が多く辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い
辛味が弱く固いという性質を料理によって使い分けてみましょう。
ブロッコリー... ビタミンCが非常に豊富なので、かぜ予防に役立ちますが、鉄分も
多く含んでいます。ほうれん草の方が栄養価が高いので、
炒めものやサラダ、スープなどに利用してみましょう。

※平均栄養価は行事食を除く

