



平成29年

12月献立表

田無北原保育園



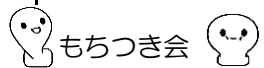
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15	金	牛乳 ゆで人参	ご飯 みかん ブリ大根 春菊の胡麻和え カブのみそ汁	胚芽米/砂糖/胡麻/さつ ま芋/油	油揚げ/わかめ/みそ/牛 乳	大根/春菊/ほうれん草/ えのき/カブ/みかん/りん ご/レーズン	牛乳 さつま芋と りんごの重ね煮	547Kcal 21.0g
16	土	牛乳 クラッカー	パン りんご ミートローフ キャベツのカレー 青菜のスープ	バターロール/パン粉/油/片 栗粉/砂糖	豚ひき肉/牛乳/たまご/ きな粉	玉ねぎ/キャベツ/ピーマン/小 松菜/人参/コーン缶/りん ご	牛乳 ミルクもち	589Kcal 20.7g
18	月	牛乳 せんべい	ナポリタン 野菜スティック 水菜のスープ 柿	スパゲティ(乾)/油/マヨネーズ/ 食パン/砂糖	豚もも肉/粉チーズ/みそ/ 牛乳/生クリーム/ヨーグルト/ エビ/イカ	人参/玉ねぎ/マッシュルーム/ パセリ/胡瓜/大根/水菜/ コーン缶/柿/みかん缶/桃 缶	牛乳 フルーツ サンド	563Kcal 22.2g
19	火	牛乳 ビスケット	ゆかりご飯 わかさぎのマリネ さつま汁 りんご	胚芽米/片栗粉/油/さつ ま芋/こんにゃく	わかさぎ/豚バラ肉/みそ/ 牛乳/揚げ粉/ウインナー	玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト/ 大根/白菜/ねぎ/ごぼう/ りんご	牛乳 おでん	526Kcal 20.3g
20	水	牛乳 いりこ	パン みかん かぼちゃのグラタン (ブロッコリー トマト) 白菜スープ	コッペパン/油/バター/小麦 粉/胚芽米	鶏もも肉/豆乳/チーズ/牛 乳/しらす干し	かぼちゃ/玉ねぎ/マッシュ ルーム/パセリ/トマト/ブロッコ リー/白菜/人参/コーン缶/み かん	牛乳 焼き おにぎり	573Kcal 20.3g
21	木	牛乳 ウエハース	ご飯 柿 すきやき風炒め煮 青菜の磯和え じゃが芋のみそ汁	胚芽米/油/砂糖/じゃが 芋/マーガリン/小麦粉/片栗 粉/胡麻	豚肩ロース肉/焼き豆腐/海 苔/わかめ/みそ/牛乳/ たまご/きな粉	玉ねぎ/ねぎ/しめじ/小 松菜/人参/浅葱/柿	牛乳 手作り ボーロ	550Kcal 22.5g
28	金 木	牛乳 クラッカー	じゃこチャーハン レバーのたれ焼き もやしのサラダ まいたけ汁 りんご	胚芽米/油/砂糖/片栗粉 /ゴマ油/マッシュROOM/コーンフ レーク/バター	ちりめんじゃこ/たまご/豚 レバー/油揚げ/木綿豆腐/ 牛乳	ねぎ/ピーマン/人参/胡瓜/ もやし/まいたけ/大根/ みつば/りんご	牛乳 コーンフ レーク ケーキ	562Kcal 19.7g
9	土	麦茶 せんべい	きつねとじうどん カニカマサラダ みかん	ゆでうどん/マヨネーズ/ホット ケーキミックス/砂糖	鶏もも肉/油揚げ/たまご /カニカマ/牛乳/チーズ	ほうれん草/人参/ねぎ/ キャベツ/胡瓜/トマト/みかん	牛乳 チーズ 蒸しケーキ	529Kcal 24.8g
25	月	牛乳 ビスケット	鮭ご飯 筑前煮 白菜のみそ汁 柿	白米/里芋/こんにゃく/油/ 三温糖/ホットケーキミッ クス/マーガリン/メープル シロップ	鶏もも肉/生鮭/みそ/牛 乳/たまご/絹ごし豆腐	人参/れんこん/椎茸/い んげん/白菜/ねぎ/柿	牛乳 ホット ケーキ	572Kcal 21.5g
26	火	牛乳 せんべい	パン 煮こみハンバーグ 豆乳コーンスープ みかん	バターロール/パン粉/油/砂 糖	豚ひき肉/豆乳/たまご/ 生クリーム/ショア/焼き竹輪/ チーズ	玉ねぎ/人参/キャベツ/ブ ロッコリー/コーン缶/パセリ/み かん	ジョア ピザ風 ちくわ	561Kcal 26.2g
27	水	牛乳 バナナ	ご飯 りんご 豚のたつた揚げ マカロニサラダ 青菜のすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/マカ ロニ/マヨネーズ/わんたんの 皮	豚ヒレ肉/牛乳/豚ひき肉	胡瓜/人参/玉ねぎ/コー ン缶/トマト/小松菜/椎茸/り んご/ねぎ	牛乳 わんたん	540Kcal 20.9g
14	木	ヤクルト	ほうとう風うどん 大根サラダ 柿	きしめん/里芋/三温糖/ もち	豚バラ肉/みそ/わかめ/ シーキン/牛乳/きな粉	人参/白菜/かぼちゃ/椎 茸/ねぎ/大根/胡瓜/トマ ト/柿	牛乳 きなこもち	561Kcal 18.3g
22	金	ヤクルト	人参ご飯 いちご 鶏のチュリッパ焼き ポテトサラダ 野菜スープ	白米/バター/はちみつ/ じゃが芋/マヨネーズ/油/ホ ットケーキミックス/砂糖	ウインナー/鶏手羽先/牛 乳/たまご/クリームチー ズ	人参/胡瓜/コーン缶/ミニマ ト/キャベツ/玉ねぎ/かぼ ちゃ/いちご	牛乳 クリスマス カップ ケーキ	655Kcal 20.7g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

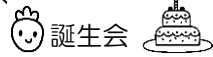
月平均栄養価

エネルギー 558Kcal

たんぱく質 21.5g



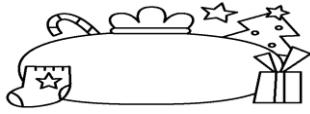
もちつき会



誕生会

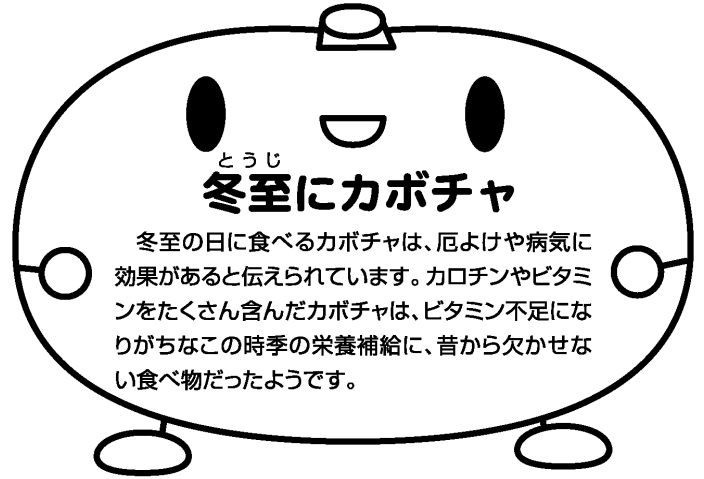
早いもので今年もあと1ヶ月。あっという間の1年でしたがみなさんは元気に過ごせたでしょうか？
12月はクリスマス、もちつき会など楽しい行事が盛りだくさんです。寒さも厳しくなりますが栄養・休養をしっかりととり、元気に毎日を過ごして欲しいと思います。

今年の冬至は12月22日です。冬至は1年でもっとも日が短くなり、太陽の力が弱くなります。そしてこの日を境に太陽の力が蘇り日がのびていくことから、「太陽が復活する日」と考えられ、運気が上昇する日とされています。「ん」がつくものは「運」がつく「運盛り」とされ、冬至に食べると運がよくなるといわれています。かぼちゃも南瓜（なんきん）なので二つ「ん」がつき、より運気が上がるとされています。冬至の日は誕生会です。カップケーキの上にかぼちゃとクリームチーズで作ったクリームをのせて運気を呼び込みたいと思います。

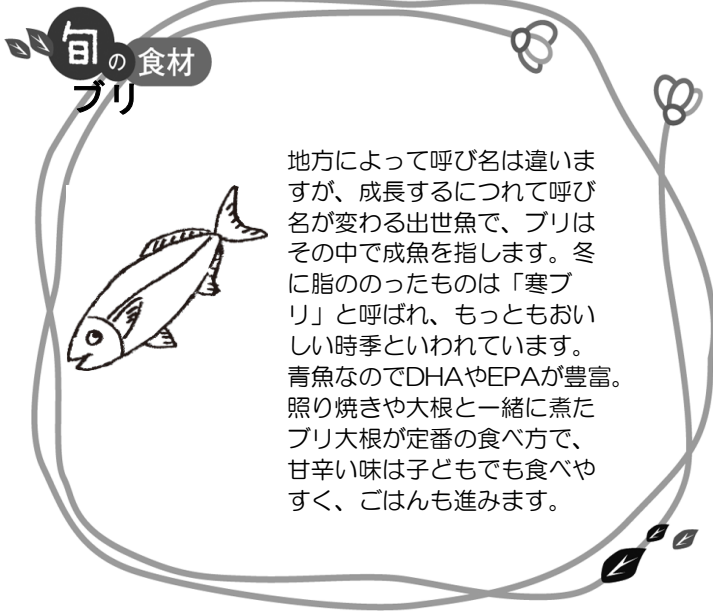


11月22日、あひる組のみんなに「いつもおいしい給食ありがとう！」大きな声と一緒に折り紙でできた花束をもらいました。とても嬉しかったです。

いただいた花束はサンプルケース横のスペースに飾らせてもらいました。お時間のある時に是非ご覧下さい。



冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



地方によって呼び名は違いますが、成長するにつれて呼び名が変わる出世魚で、ブリはその中で成魚を指します。冬に脂ののったものは「寒ブリ」と呼ばれ、もっともおいしい時季といわれています。青魚なのでDHAやEPAが豊富。照り焼きや大根と一緒に煮たブリ大根が定番の食べ方で、甘辛い味は子どもでも食べやすく、ごはんも進みます。

10月の芋ほりで今年もたくさんさつま芋がとれました。今年は園舎の改修でいつもの焼き芋会ができなかったのでおうちに持ち帰りました。「僕のうちは天ぷらにしたよ」「私のうちはおみそ汁に入ってた」「スイートポテトを作ったよ」など色々なお話が聞けました。残りのさつま芋ははと・あひる組の調理保育の時にスイートポテトを作って、それでも残った分を給食で使わせてもらいました。

11月1日 プランターにはと組が大根の種を蒔きました。大きく育ったらみんなで切干し大根を作ります。11月7日には事務所前のスペースにつばめ組がほうれん草と小松菜の種を蒔きました。早くも芽が出てきました。収穫したらつばめ組で調理をしてみんなで食べます。

チキンナゲット風の作り方

材料（約10個分）

鶏ひき肉	200g
木綿豆腐	100g
塩こしょう	少々
鶏ガラの素	大さじ1
片栗粉	大さじ2
小麦粉	大さじ4
水	60cc
マヨネーズ	大さじ1



- ① 鶏ひき肉、木綿豆腐（水気をよくきる）をよく混ぜる。
- ② ①に鶏ガラの素、塩こしょう、片栗粉を入れて混ぜる。
- ③ ②を平たい丸型に成形する。
- ④ ボウルに小麦粉・マヨネーズ・水を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ③に④の衣をつけてカラッとすするまで油で揚げる。

※焦がさないように注意して下さい。

