

30年度

3色栄養食材 ☆ 献立表 「12月」

エンジェル保育園

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や肉になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	土	ミートソーススパゲティ オレンジ 牛乳	お茶 袋菓子	ウエハース	豚肉 牛乳	スパゲティ 砂糖	玉葱 なす トマト オレンジ
3	月	甘酢肉団子 白菜おかか和え 中華風コーンスープ	牛乳 コロコロラスク	ビスケット	肉団子 かつお節 うすあげ ベーコン	片栗粉	白菜 小松菜 人参 コーン 玉葱
4	火	南瓜のそぼろあんかけ ごぼうのコールスローサラダ なめこの味噌汁	牛乳 もちもちチーズパン	クラッカー	鶏肉 ハム わかめ うすあげ 豆腐 味噌	片栗粉 砂糖 マヨネーズ	かぼちゃ 玉葱 グリンピース ごぼう キャベツ コーン なめこ 人参
5	水	白身魚のみそマヨ焼き さつま芋と大豆の煮物 鶏団子のスープ	牛乳 りんごのパンケーキ	ポーロ	ホキ 味噌 大豆 鶏肉	マヨネーズ さつま芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉	人参 生姜 椎茸 白菜
6	木	マーボー豆腐 塩昆布サラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 大豆と小魚のごまからめ	ウエハース	豆腐 豚肉 味噌 ちくわ わかめ 味噌	砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン 生姜 胡瓜 キャベツ
7	金	みそ味焼肉 ツナサラダ きのこシチュー	牛乳 カルピスゼリー	カステラ	豚肉 味噌 ツナ 鶏肉 牛乳	ごま油 マヨネーズ さつま芋 シチュー粉	人参 キャベツ 玉葱 もやし 胡瓜 しめじ 椎茸
8	土	表現会					
9	月	ゆかりごはん 鶏肉のからあげ もやしのナムル ポトフ	牛乳 シフォンケーキ	コーンフレーク	鶏肉 卵 ツナ ベーコン ウインナー	片栗粉 ごま油 じゃが芋	生姜 もやし 小松菜 人参 キャベツ
11	火	肉じゃが キャベツのごまマヨネーズ かぶの味噌汁	牛乳 ウィナーパイ	せんべい	鶏肉 カニカマ うすあげ 味噌	じゃが芋 こんにゃく マヨネーズ ごま	玉葱 人参 キャベツ もやし かぶ
12	水	豚肉のアップルソース 納豆和え わかめスープ	牛乳 ドーナツ	ビスケット	豚肉 納豆 チーズ わかめ ベーコン	砂糖 ごま	リンゴ 生姜 玉葱 人参
13	木	切干大根の卵焼き ブロッコリーサラダ もやしの味噌汁	牛乳 フライドポテト	クラッカー	卵 ベーコン 味噌	マヨネーズ ごま	切干大根 ねぎ ブロッコリー 人参 もやし
14	金	雪だるまカレー パンサンデー	牛乳 ジャムロールパン	ポーロ	鶏肉 ハム 卵	じゃが芋 カレールウ 砂糖 ごま油 春雨	玉葱 人参 コーン 胡瓜
15	土	味噌煮込みうどん リンゴ 牛乳	お茶 袋菓子	せんべい	豚肉 味噌 うすあげ 牛乳	うどん	人参 玉葱 白菜 ねぎ りんご
17	月	ささみの梅味フライ ゆかり和え ワンタンスープ	牛乳 ピザトースト	カステラ	鶏肉 卵 豚肉	小麦粉 ワンタン	キャベツ 胡瓜 人参 もやし ゆかり大根 ねぎ
18	火	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 さつま揚げ入りきんぴら さといもの味噌汁	牛乳 バニラマフィン	チーズ	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ わかめ 味噌	砂糖 片栗粉 砂糖 こんにゃく 里芋	しめじ 人参 大根 ごぼう 玉葱
19	水	さけのごまみそ焼き 金時煮豆 けんちん汁	牛乳 お麩かりんとう	せんべい	鮭 味噌 金時豆 鶏肉 豆腐	ごま 砂糖 こんにゃく	生姜 ごぼう 人参 大根
20	木	クリスマスお楽しみメニュー	牛乳 クリスマスケーキ	ビスケット			
21	金	鶏肉の和風マヨサラダ 五目ひじき 白菜の味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	クラッカー	鶏肉 うすあげ ひじき 豚肉 味噌	マヨネーズ ごま こんにゃく 砂糖	胡瓜 人参 もやし 白菜 ねぎ
22	土	焼きそば パナナ 牛乳	お茶 袋菓子	ポーロ	豚肉 牛乳	中華めん	玉葱 キャベツ ピーマン パナナ
25	火	すき焼き風煮 冬野菜サラダ かきたま汁	牛乳 スノーボール	ウエハース	豚肉 豆腐 鶏肉 卵	こんにゃく 麩 マヨネーズ	ねぎ えのき 白菜 大根 人参 ごぼう 水菜 蓮根 みつ葉
26	水	ツナと豆腐の落とし揚げ 切干大根ハリハリ合え 麩の味噌汁	牛乳 フルーツサンド	カステラ	豆腐 ツナ 卵 ベーコン ちくわ 味噌	小麦粉 マヨネーズ 砂糖 麩	人参 玉葱 インゲン 切干大根 胡瓜 もやし
27	木	白身魚のオーロラソース焼き じゃが芋の炒め物 マカロニスープ	牛乳 ココアクッキー	コーンフレーク	ホキ 鶏肉 ベーコン 卵	マヨネーズ じゃが芋 ごま油 マカロニ	ピーマン 人参 もやし 玉葱
28	金	ポーケケチャップ スイートポテトサラダ 年越しうどん	牛乳 醤油焼きおにぎり	せんべい	豚肉 大豆 ハム ヨーグルト 鶏肉 味噌	砂糖 さつま芋 マヨネーズ うどん	玉葱 胡瓜 人参 白菜 椎茸 えのき ねぎ 大根

- 10日(月)は誕生会です。
- 20日(木)はクリスマス会です。
- 都合により食材が変更になることもあります。
- 1ヶ月の平均は、エネルギー421Kcal、たんぱく質17.7g、脂質18.8g、塩分2.3gです。

今月の食材

～ごぼう～
 ごぼうに含まれる食物繊維の量は野菜のなかでもダントツ！食物繊維は便秘解消の役割を持っています。ごぼうはアクが強く空気に触れるとすぐに変色してしまいます。切ったらすぐ水にさらしましょう。酢を少し加えた水にさらしておくくと白くきれいに仕上がりますよ♪