

平成 28 年 12 月 分 給 食 献 立 表

社会福祉法人 和会
中央保育園

(3歳児以上) (3歳児未満)
保育所 エネルギー 520キロカロリー 475キロカロリー
蛋白質 20.0g 16.0g
栄養基準量 脂肪 15.0g 14.0g

日曜	朝献立名	おやつ(3歳未満)材料	お昼献立名	ごはん材料	おやつ献立名	材料
1 木	ゆで芋牛乳	さつまいも 50 牛乳 80	大根の五目煮 ソーメン汁 ごはん くだもの	豚肉 20 大根 80 人参・細さや 20 油 1 砂糖 3 醤油 5 小葱 5 かまぼこ 2 煮干 2 醤油 4	ウインナーロール牛乳	ミックス粉 20 ヨーグルト 8 ウインナー 5 牛乳 200
2 金	チーズ牛乳	チーズ 10 牛乳 80	親子丼 白菜のピーナッツ和え くだもの	白米 50 鶏肉 20 玉ねぎ 50 卵 20 煮干 2 醤油 3 みりん 1 もやし 20 人参 5 粉ピーナッツ 2 砂糖 2	ぜんざい お茶	やわみ 10 小豆 20 砂糖 15 塩
3 土	お菓子牛乳	スティックパン 12 牛乳 80	 はっぴょうかい			
4 日						
5 月	枝豆牛乳	枝豆 10 牛乳 80	ベーコン肉じゃが もやしの酢の物 ごはん くだもの	ベーコン 20 じゃがいも 80 玉ねぎ 40 砂糖 3 醤油 3 油 2 もやし 30 コーン 5 わかめ 2 砂糖 3 酢 4	UFOパン牛乳	ロールパン 30 バター 2 小麦粉 2 卵 2 砂糖 2 牛乳 200
6 火	くだもの牛乳	くだもの 50 牛乳 80	ほうとう キャベツのゴママヨサラダ くだもの	うどん 48 ごぼう 15 干しいたけ 2 味噌 8 煮干 2 かぼちゃ 20 すりごま 1 酢 1 砂糖 1 醤油 1	クッキー牛乳	小麦粉 20 B P 1 バター 3 卵 5 砂糖 5 牛乳 200
7 水	ヨーグルト	ヨーグルト 50 くだもの 20 ソース 2	魚のフライ チンゲン菜ミルクスープ ごはん くだもの	魚 60 塩 1 しょう油 1 油 5 キャベツ 20 きゅうり 10 玉ねぎ 10 人参 10 じゃがいも 30	ポップコーン牛乳	ポップコーン 5 塩 2 青のり 牛乳 200
8 木	ジャムサンド牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 80	筑前煮 中華サラダ ごはん くだもの	鶏肉 20 ごぼう 15 たけのこ 15 干しいたけ 2 インゲン 5 砂糖 3 マロニー 10 人参 10 きゅうり 15	ニューめん お茶	ソーメン 33 ネギ 5 煮干 2 醤油 4
9 金	ゼリー	ゼリー粉 4	三色そぼろ丼 豆腐の味噌汁 くだもの	白米 50 合ミンチ 20 しょうが 1 塩 1 油 1 青菜 20 人参 5 煮干 2 味噌 5	卵サンド牛乳	ロールパン 30 卵 15 マヨネーズ 3 塩 1 しょう油 1 牛乳 200
10 土	くだもの牛乳	くだもの 50 牛乳 80	お好み焼き ビタミンスープ ごはん くだもの	豚肉 10 イカ 10 エビ 10 ネギ 10 小麦粉 8 卵 5 マヨネーズ 2 人参 20 かぼちゃ 20	きな粉団子 お茶	団子粉 30 きな粉 15 砂糖 3 塩 牛乳 200
11 日						
12 月	パン牛乳	パン 20 牛乳 80	ささ身のピカタ カレースープ ごはん くだもの	ささ身 20 塩 1 しょう油 1 キャベツ 20 人参 5 ブロッコリー 20 人参 5 コーン 5 大根 10	蒸しパン牛乳	さつまいも 10 ミックス粉 20 牛乳 10 卵 15 砂糖 3 牛乳 200
13 火	チーズ牛乳	チーズ 10 牛乳 80	神楽うどん 煮豆 浅漬け くだもの	うどん 60 鶏肉 20 ごぼう 15 煮干 2 醤油 4 金時豆 10 きゅうり 10 人参 5 浅漬けの菜 3	ラスク牛乳	ドックパン 30 グラニュー糖 3 バター 3 牛乳 200
14 水	ゆで芋牛乳	さつまいも 50 牛乳 80	 おべんとうの日		給食研修会があります。 お弁当をお願いします。	
15 木	ジャムサンド牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 80	サバの塩焼き 具だくさん味噌汁 ごはん くだもの	塩サバ 50 インゲン 10 トマト 15 干しいたけ 1 えのき 10 小松菜 10	フライドポテト牛乳	フレンチポテト 60 油 5 塩 1 青のり 牛乳 200
16 金	お菓子牛乳	お菓子 5 牛乳 80	グラタン きんぴら パン くだもの	鶏肉 10 ウインナー 10 エビ 10 コーン 5 コンソメ 2 スキムミルク 20 塩 1 しょう油 1 白ワイン 1	おまんじゅう牛乳	ミックス粉 20 小豆 10 砂糖 5 塩 牛乳 200
17 土	くだもの牛乳	くだもの 50 牛乳 80	肉団子汁 春雨の酢の物 ごはん くだもの	鶏ミンチ 15 キクラゲ 1 卵 5 鶏ガラ 3 人参 15 干しいたけ 1 醤油 5 春雨 16 きゅうり 20	ラーメン お茶	棒ラーメン 30 グラスープ 2 コーン 5 ネギ 5 牛乳 200
18 日						
19 月	ゆで芋牛乳	さつまいも 50 牛乳 80	ポークビーンズ マカロニサラダ ごはん くだもの	豚肉 20 大豆 20 玉ねぎ 20 油 1 コンソメ 1 ケチャップ 5 赤ワイン 1 マカロニ 7 キャベツ 20	フレンチトースト牛乳	食パン 30 砂糖 3 牛乳 20 バター 2 卵 20 牛乳 200
20 火	くだもの牛乳	くだもの 50 牛乳 80	魚の煮つけ かきたま汁 ごはん くだもの	魚 50 大根 30 人参 10 醤油 4 煮干 2 みりん 1 小葱 5 わかめ 2 醤油 4	たこ焼き牛乳	たこ焼き 30 ソース 2 ケチャップ 3 かつお節 1 マヨネーズ 2 青のり 牛乳 200

日	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご ば ん		お や つ		
曜	献立名	材 料	献 立 名	材 料	材 料	献 立 名	材 料		
21	ヨーグルト	プレーンヨーグルト 40 くだもの 10 ソース 3	切干大根の含め煮 三色胡麻和え ごはん くだもの	豚肉 20 切干大根 60 干しいたけ 2 あげみ 5 インゲン 5 砂糖 3 人参 10 ほうれん草 20 ごま 1 くだもの 50	人参 15 あげ 10 こんにゃく 15 醤油 4 油 1 白菜 30 醤油 3 砂糖 1 白米 40	焼き芋 牛乳	さつまいも 80	牛乳 200	
22	パン 牛乳	スティックパン 12 牛乳 80	お誕生給食 クリスマスチキン ホワイトスープ ごはん デザート	手羽元 20 塩 5 フライドポテト 20 油 5 生クリーム 5 コンソメ 3 赤ワインナー 5 白米 40	こしょう グリーンリーフ 5 玉ねぎ 20 塩 5 スキムミルク 10 塩 5 くだもの 50 生クリーム 3	キャベツ 15 紫キャベツ 5 じゃがいも 20 カブ 10 白ワイン 1 フルーツソース 5	ヨーグルト	カップヨーグルト 90	
23	<h1>天 皇 誕 生 日</h1>								
24	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	ちゃんぽん レバーの焼き肉タレ味 くだもの	豚肉 20 キャベツ 30 玉ねぎ 20 かまぼこ 3 きくらげ 1 中華麺 40 こしょう レバー 25 焼き肉のたれ 5	もやし 20 人参 10 エビ・イカ 20 ネギ 10 中華だし 4 塩 にら 5 トマト 30 くだもの 50	混ぜご飯 お茶	白米 40 ちりめんじゃこ 5 梅干し 10 青シソ 3		
25									
26	ゆで芋 牛乳	さつまいも 50 牛乳 80	かぼちゃのさつぱり煮 コールスローサラダ ごはん くだもの	鶏肉 20 かぼちゃ 50 小葱 5 油 5 キャベツ 20 コーン 5 砂糖 1 白米 40 くだもの 50	レモン汁 2 醤油 2 砂糖 2 ハム 5 マヨネーズ 2 酢 1	ジャムサンド 牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5	牛乳 200	
27	枝豆 牛乳	枝豆 10 牛乳 80	和風ミートローフ オニオンスープ ごはん くだもの	鶏ミンチ 20 キクラゲ 1 玉ねぎ 5 酒 1 砂糖 1 ブロッコリー 15 味ボン 3 玉ねぎ 20 パセリ 1 塩・こしょう バター 2 白米 40 くだもの 50	醤油 1 パン粉 3 卵 5 キャベツ 20 きゅうり 5 トマト 30 チーズ 5 食パン 15 コンソメ 3	どら焼き 牛乳	ミックス粉 20 牛乳 15 卵 5 小豆缶 7	牛乳 200	
28	チーズ 牛乳	チーズ 10 牛乳 80	焼きししゃも けんちん汁 ごはん くだもの	ししゃも 50 トマト 30 インゲン 20 人参 10 里芋 20 豆腐 15 白米 40 くだもの 50	ごぼう 15 こんにゃく 15 干しいたけ 1 ちくわ 3 味噌 4 煮干 2	バナナブラウニー 牛乳	小麦粉 30 B P 1 ココア 1 砂糖 3 粉ピーナッツ 5 バター 5 牛乳 10 卵 10 バナナ 10 牛乳 200		
29	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	麻婆豆腐 わかめスープ ごはん くだもの	豚ミンチ 20 豆腐 60 玉ねぎ 20 にんにく 1 生姜 1 ごま油 2 豆板醤 片栗粉 1 わかめ 2 煮干 2 醤油 3 白米 40 くだもの 50	人参 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 砂糖 2 醤油 2 味噌 3 人参 10 ねぎ 5 卵 15	お菓子 牛乳	お菓子 10	牛乳 200	
30	お菓子 牛乳	お菓子 10 牛乳 80	カレーライス 大根サラダ くだもの	白米 50 肉 20 玉ねぎ 30 にんにく 1 酒 1 カレールー 8 マヨネーズ 3 塩 1	じゃがいも 40 人参 15 グリンピース 5 大根 30 きゅうり 10 カニカマ 5 こしょう くだもの 50	つきもち お茶	もち米 50 片栗粉 5 砂糖 2 醤油 2		
31									



クリスマスイブの24日の夜にサンタクロースが子供達にプレゼントを運んでくれます。

このサンタクロースの始まりは、4世紀頃現在のトルコでカトリック教会の司教、セント・ニコラスと言われているおじいさんがいました。

ある晩家族を売らなくてはいけないほど貧しい家庭を助けるため、ニコラスはその家の暖炉から金貨を投げ入れました。お陰で家族は助かる事が出来ました。

その金貨は暖炉の近くに干してあった靴下の中に入ったそうです。
靴下をつるしてプレゼントを待つのはこんな理由があったのですね。



現在の白ヒゲで赤い服を着ているサンタクロースのイメージは『コカ・コーラ』の宣伝広告が有名になりサンタ像として広まったと考えられています。

大人になっても良い子にしていればきっとサンタクロースが来てくれるかも？ かも？ (*´艸`)♡



おせち料理のいわれ

もともと季節の変わり目の節句(節供)に、神様にお供えた食べ物を「お節料理」と呼んでいましたが、やがて、節句の中でも、もっとも重要な正月の料理のことを「おせち料理」と呼ぶようになりました。おせち料理はお正月の神様、年神様に供える料理であり、家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあります。ですから、五穀豊穡、家族の安全と健康、子孫繁栄の祈りを込めた、海の幸、山の幸を豊富に盛り込んだものなのです(^▽^)/