




平成 29 年 12 月 給 食 献 立 表

社会福祉法人 和会
中央保育園

保育所 エネルギー 520キロカロリー (3歳児以上) 475キロカロリー (3歳児未満)
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 材 料	お 昼 献 立 名	お や つ 献 立 名	材 料
1 金	ジャム サンド 牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 80	グラタン トマトスープ パン くだもの	鶏肉 20 マカロニ 7 バター 5 オリーブオイル 1 ブロッコリー 10 チーズ 5 トマトジュース無塩 20 コンソメ 2	玉ねぎ 30 コーン 5 しめじ 10 じゃが芋 30 コンソメ 2 スキムミルク 20 小麦粉 5 ベーコン 5 キャベツ 10 醤油 2 パセリ 1 パン 30 くだもの 50	ラーメン お茶	ラーメン 26 小ネギ 5
2 土	くだもの 牛乳	バナナ 50 牛乳 80	 は っ ぴ よ う か い				
3 日							
4 月	チーズ 牛乳	チーズ 10 牛乳 80	里芋のうま煮 三色スープ ごはん くだもの	豚肉 20 砂糖 3 インゲン 5 里芋 80 醤油 4 コーン 5 人参 10 酒 1 みりん 1 煮干 2 醤油 4 白米 40 くだもの 50	玉ねぎ 20 大根 30 こんにゃく 15 ネギ 5 人参 10 卵 50 塩 味噌 4 煮干 2	アップルトースト 牛乳	食パン 30 マーガリン 2 グラニュー糖 2 シナモン リンゴジャム 5 牛乳 200
5 火	プリン	プリン粉 4 牛乳 40	スパニッシュ風オムレツ きのこ汁 ごはん くだもの	豚ミンチ 20 こしょう えのき 10 ネギ 5 玉ねぎ 20 砂糖 1 ケチャップ 5 しめじ 10 白米 40 くだもの 50	スバダチー 13 卵 50 枝豆 5 トマト 30 ごぼう 10 玉ねぎ 20 味噌 4 煮干 2	カレーマン 牛乳	ミックス粉 30 カレー粉 1 チーズ 10 ウインナー 10 牛乳 200
6 水	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	ちゃんぽん 洋風白和え くだもの	豚肉 20 エビ 10 こしょう マヨネーズ 5 キャベツ 30 キクラゲ 1 豆腐 30 味噌 2 玉ねぎ 20 中華麺 40 人参 5 きゅうり 10 くだもの 50	もやし 20 ネギ 10 ガラスープの素 2 塩 ほうれん草 5 砂糖 1	フライドポテト 牛乳	フレンチポテト 80 青のり 塩 油 牛乳 200
7 木	パン 牛乳	パン 10 牛乳 80	 給食研修会があります。 お弁当をお願いします。			お菓子 牛乳	お菓子 10 牛乳 200
8 金	ヨーグルト	プレーンヨーグルト 50 くだもの 20	魚のピザ焼き しめじとレタスのスープ ごはん くだもの	魚 50 ピーマン 5 コンソメ 3 塩 チーズ 5 白米 40 こしょう しめじ 15 レタス 10 くだもの 50	玉ねぎ 20 人参 10 玉ねぎ 10 コーン 5	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉 20 酢 1 タンサン 1 牛乳 15 黒砂糖 10 卵 2 牛乳 200
9 土	ゆで芋 牛乳	さつま芋 50 牛乳 80	卵パン 具だくさんスープ くだもの	パン 30 トマト 30 キャベツ 10 卵 30 じゃが芋 30 人参 10 コンソメ 3 マヨネーズ 4 人参 10 くだもの 50	塩 こしょう インゲン 20 ウインナー 10 大根 10	じゃごごはん お茶	青菜漬物 5 じゃご 3 白米 40
10 日							
11 月	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	肉うどん ポテトサラダ くだもの	うどん 48 かまぼこ 3 きゅうり 5 肉 20 わかめ 1 ハム 2 玉ねぎ 10 煮干 2 マヨネーズ 4 砂糖 1 醤油 4 塩・こしょう 1 ネギ 5 人参 10 くだもの 50	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 1 青のり 1 牛乳 200	
12 火	お菓子 牛乳	お菓子 5 牛乳 80	五目豆 白菜のピーナッツ和え ごはん くだもの	鶏肉 20 こんにゃく 15 もやし 20 くだもの 50 レンコン 25 砂糖 3 人参 5 粉ピーナッツ 2	干しいたけ 2 みりん 1 醤油 3 白米 40 大豆 20 油 2 白菜 40	ココアブラウニー 牛乳	小麦粉 20 ココア 1 バター 5 卵 10 牛乳 200 BP 1 砂糖 10 バナナ 20 牛乳 10
13 水	枝豆 牛乳	枝豆 10 牛乳 80	サーモンムニエル シンデレラスープ ごはん くだもの	生鮭 50 小麦粉 3 生クリーム 1 じゃが芋 30 バター 3 塩 こしょう 白ワイン 1 ブロッコリー 20 かぼちゃ 30 玉ねぎ 20 コンソメ 2 スキムミルク 15 白米 40 くだもの 50	小倉サンド 牛乳	ロールパン 30 マーガリン 1 小豆缶 7 牛乳 200	
14 木	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	じゃが芋のそぼろ煮 大根の酢の物 ごはん くだもの	合ミンチ 20 わかめ 2 くだもの 50 じゃが芋 80 砂糖 2 醤油 3 ゴマ 1 こんにゃく 15 油 1 砂糖 3 人参 15 大根 40 酢 4 塩 白米 40	グリーンピース 5 しらす 5 白米 40	スコーン 牛乳	ミックス粉 30 バター 4 牛乳 10 砂糖 3 牛乳 200
15 金	パン 牛乳	パン 10 牛乳 80	ガーリックチキン コーンスープ ごはん くだもの	手羽元 30 人参 20 パセリ 5 ガーリック 1 浅漬けの素 5 ガラスープの素 3 塩 こしょう 白米 40 レモン 3 玉ねぎ 20 白ワイン 1 くだもの 50	白菜 30 大根 20 塩 こしょう	みたらし団子 牛乳	団子粉 30 醤油 2 砂糖 1 片栗粉 1 牛乳 200
16 土	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	豚汁 厚揚げとレンコンのマヨ炒め ごはん くだもの	豚肉 20 ネギ 5 酢 1 くだもの 50 大根 20 かまぼこ 5 片栗粉 1 マヨネーズ 2 干しいたけ 2 煮干 2 オイスターソース 1 人参 15 味噌 8 にんにく 1 ごぼう 15 厚揚げ 20 レンコン 10 白米 40	プリン	プリン粉 8 牛乳 80 くだもの 10 ココア 1	
17 日							
18 月	ゆで芋 牛乳	さつま芋 50 牛乳 80	和風ミートローフ 中華サラダ ごはん くだもの	鶏ミンチ 20 卵 5 ハム 5 酢 2 キクラゲ 1 酒 1 春雨 16 醤油 2 玉ねぎ 5 砂糖 1 味噌 2 人参 10 塩 こしょう 白米 40 くだもの 50	じゃりパン 牛乳	パン 30 生クリーム 2 マーガリン 3 グラニュー糖 2 牛乳 200	
19 火	お菓子	お菓子 5 牛乳 80	魚の煮付け ソーメン汁 ごはん くだもの	魚 50 大根 40 卵 10 生姜 5 人参 20 絹さや 5 砂糖 3 醤油 4 みりん 2 酒 2 煮干 2 醤油 3 人参 5 白米 40 くだもの 50	焼き芋 牛乳	さつま芋 80 牛乳 200	
20 水	チーズ 牛乳	チーズ 10 牛乳 80	お誕生会 焼きカレー チキンナゲット オニオンスープ フルーツ	白米 40 ブロッコリー 20 酒・醤油 3 コンソメ 2 ミンチ 10 ミニトマト 15 塩・こしょう サニーレタス 10 鶏肉 20 卵 5 人参 10 ラディッシュ 5 玉ねぎ 10 パセリ 1	ヨーグルト	カップヨーグルト 90	

日	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼						お や つ		
	献立名	材 料	献 立 名	材		料		献 立 名	材 料		
21 木	ゼリー	ゼリー粉 4	高菜そぼろ丼 千草和え くだもの	白米 40 酒 1 ほうれん草 20 砂糖 1	高菜漬け 20 醤油 2 もやし 30 醤油 2	鶏ミンチ 20 砂糖 3 人参 10 酢 1	玉ねぎ 10 みりん 1 イカ 5 ごま油 1	人参 10 小ねぎ 5 あげ 5 ゴマ 1	卵 10	梅ヶ枝もち風 牛乳	やわみ 30 砂糖 5 牛乳 200
22 金	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	お好み焼き じゃこスープ ごはん くだもの	豚肉 20 小麦粉 5 マヨネーズ 2 醤油 2	イカ 5 卵 5 ちりめんじゃこ 5 かつおだし 1	エビ 5 ソース 2 ベーコン 5 酒 1	キャベツ 30 ケチャップ 3 人参 5 白米 40	もやし 10 青のり 1 コーン 5 くだもの 50	ネギ 10 かつお節 1 ネギ 5	ニューめん お茶	ソーメン 22 煮干 2 わかめ 3 醤油 2 小葱 5
23 土											
24 日											
25 月	ジャム サンド 牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 80	クリームかけピラフ 三色ごま和え くだもの	白米 40 スキムミルク 20 小麦粉 3 砂糖 1	カレー粉 1 人参 10 コンソメ 2 醤油 3	塩 1 玉ねぎ 30 もやし 20 くだもの 50	ターメリック 1 マッシュルーム 5 ほうれん草 20	豚肉 10 コーン 5 人参 10	オーシャンミックス 10 バター 3 ゴマ 1	パンケーキ 牛乳	ミックス粉 30 牛乳 20 生クリーム 3 卵 5 スキムミルク 5 バター 2 牛乳 200
26 火	ヨーグルト	プレーンヨーグルト 50 くだもの 20 ソース 5	さんまのカレーソテー 味噌汁 ごはん くだもの	さんま 50 トマト 30 人参 5	小麦粉 2 味噌 5	カレー粉 1 じゃが芋 30 わかめ 1	油 2 えのき 15 煮干 2	ブロッコリ 20 しめじ 15 白米 40	キャベツ 20 ネギ 5 くだもの 50	ポップコーン 牛乳	ポップコーン 5 油 2 牛乳 200
27 水	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	チキンライス マカロニサラダ くだもの	白米 40 グリーンピース 5 きゅうり 10 レタス 5	鶏肉 15 ケチャップ 3 人参 5 くだもの 50	玉ねぎ 20 トマトビュレ 3 ハム 5	人参 10 鶏がらスープの素 2 マヨネーズ 4	ピーマン 8 マカロニ 7 塩 1	コーン 5 キャベツ 20 こしょう	ぜんざい お茶	小豆 20 砂糖 10 やわみ 20
28 木	ゆで芋 牛乳	さつまいも 50 牛乳 80	麻婆豆腐 カニカマススープ ごはん くだもの	豚ミンチ 20 玉ねぎ 20 醤油 3 トマト 10 白米 40	にんにく 1 干しいたけ 2 片栗粉 3 小松菜 5 くだもの 50	しょうが 1 ネギ 5 カニ棒 10 ガラスープの素 2	豆板醬 1 ゴマ油 1 卵 15 醤油 2	豆腐 60 味噌 2 玉ねぎ 15 えのき 10 塩 1	人参 10 砂糖 3	つきもち お茶	もち米 50 砂糖 2 片栗粉 5 醤油 2
29 金	お菓子 牛乳	お菓子 5 牛乳 80	親子丼 根菜汁 くだもの	白米 40 煮干 2 里芋 20	鶏肉 20 みりん 2 ネギ 5	しめじ 20 醤油 4 煮干 2	玉ねぎ 30 ごぼう 15 醤油 3	ネギ 10 人参 10 くだもの 50	卵 30 大根 20	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ 20 砂糖 5 きな粉 15 塩 1 牛乳 200
30 土											
31 日											



旬の野菜といえば？

大根

おでんの具などでおなじみの大根は12月などの寒い時期が旬の野菜です。根にはビタミンCが多く、また消化を助けるジアスターゼや、焼き魚の焦げに含まれる発がん性物質を分解するオキシターゼが含まれています。ダイコンは柔らかく煮て味が染み込んだものが非常に美味しいですね。みなさんは大根を短時間で柔らかく煮る方法を知っていますか？一度大根を下茹でして、ゆでた大根をつゆや醤油などにつけた状態で冷蔵庫に入れておくと短時間で柔らかく煮込む事ができますよ(^^)/

ごぼう

食用にするのは、世界でも日本と台湾だけといわれています。食物繊維が豊富に含まれており、腸内の有害物質を排出し、血糖値やコレステロール値を低下させる効果があるので、皮はむかずにタワシでこすり落とすと栄養分を失わずにきれいに取れます。また、酢水に浸けてアク抜きすることが多いですが、風味や栄養成分まで逃げてしまうため色が黒っぽくなることを気にしなければアク抜きはしない方が良いでしょう。



今年1年、ありがとうございました。無事に年末を迎えることができました。

来年も「美味しい〜♡」と言ってもらえる給食を目指して頑張りたいと思いますので、よろしく願いいたしますm()m 年明け、元気な子ども達と会えることを楽しみにしています(^^♪