

平成28年12月

献立表

青梅みどり第二保育園

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			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
1 木	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツとわかめのサラダ	チャーハン 牛乳 果物	スパゲティ/ サラダ油/有塩バター 三温糖/胚芽米	豚ひき肉/わかめ/ ツナ缶/牛乳	玉ねぎ/マッシュルーム/ にんにく/セロリ/トマト缶 にんじん/チンゲン菜/ キャベツ/とうもろこし缶/ ねぎ/赤パプリカ/ グリーンピース/果物
2 金	梅干しごはん みそ汁(白菜・しめじ) さつまいもコロック 五色野菜のごま醤油和え	レモンマフィン☆ 牛乳 果物	胚芽米/さつまいも/ サラダ油/薄力粉/ パン粉/ごま/三温糖 有塩バター/ コーンフレーク	煮干し/みそ/ 豚ひき肉/たまご/ 油揚げ/牛乳/昆布	梅干し/はくさい/しめじ/ 玉ねぎ/にんじん/もやし/ ピーマン/きゅうり/レモン 果物
3 土	豚肉といんげんの丼ぶり すまし汁(大根・人参) かぼちゃ煮 キャベツのおかか和え	ジャムサンド 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/食パン/ 果物	豚もも肉/削り節/ 昆布/牛乳	玉ねぎ/いんげん/ だいこん/にんじん/ かぼちゃ/キャベツ/ ジャム/果物
5 月	ごはん みそ汁(えのき・ほうれん草) ぶりの煮付け じゃがいもと野菜の炒め煮	納豆ぎょうざ☆ 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ じゃがいも/サラダ油 ぎょうざの皮	みそ/煮干し/ 挽きわり納豆/ぶり 豚ひき肉/チーズ/ 牛乳	えのきたけ/ほうれん草/ しょうが/にんじん/ たけのこ/いんげん/ 玉ねぎ/果物
6 火	コッペパン マカロニスープ ポークソテー 温野菜マヨネーズ (人参・ブロッコリー)	みそ焼きおにぎり 牛乳 果物	コッペパン/ マカロニ/サラダ油/ マヨネーズ/胚芽米/ 三温糖	豚もも肉/みそ/牛乳	マッシュルーム/ チンゲン菜/玉ねぎ/ にんじん/ブロッコリー/ 果物
7 水	ごはん みそ汁(かぼちゃ・三つ葉) 豆腐とツナのハンバーグ 小松菜の中華サラダ	クリームパン 牛乳 果物	胚芽米/パン粉/ 三温糖/かたくり粉/ ごま油/ごま/ クリームパン	煮干し/みそ/ 木綿豆腐/ツナ缶/ たまご/牛乳/昆布	かぼちゃ/みつば/玉ねぎ/ こまつな/えのきたけ/ にんじん/果物
8 木	わかめうどん 桜えびと野菜のかき揚げ チーズ	チキンライス 牛乳 果物	うどん/薄力粉/ サラダ油/胚芽米	削り節/昆布/ わかめ/かまぼこ/ さくらえび/たまご/ チーズ/鶏もも肉/ 牛乳	にんじん/はくさい/椎茸/ いんげん/玉ねぎ/ グリーンピース/果物
9 金	ごはん けんちん汁 酢豚風鶏団子の煮物☆ ポイルブロッコリー	おふのココアラスク 牛乳 果物	胚芽米/さといも/ じゃがいも/三温糖/ かたくり粉/ごま油/ サラダ油/麩/ 有塩バター	木綿豆腐/削り節/ 鶏ひき肉/牛乳	にんじん/だいこん/ごぼう ねぎ/玉ねぎ/生椎茸/ 赤パプリカ/ブロッコリー/ 果物
10 土	ツナサンド キャベツとえのきのスープ ポークビーンズ	ひじきごはん 牛乳 果物	食パン/マヨネーズ/ じゃがいも/サラダ油 三温糖/胚芽米	ツナ缶/豚ひき肉/ 大豆/牛乳/ひじき/ 油揚げ	玉ねぎ/キャベツ/ えのきたけ/トマト缶/ グリーンピース/にんじん/ 果物
12 月	ドライカレーライス☆ 白菜スープ 春雨サラダ	蒸しまんじゅう 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 薄力粉/はるさめ/ 三温糖/ごま油	豚ひき肉/わかめ/ ゆで小豆缶/牛乳	玉ねぎ/赤パプリカ/ にんにく/トマト缶/ はくさい/もやし/きゅうり にんじん/とうもろこし缶 バナナ
13 火	レーズンパン パンプキンスープ ハンバーグ 小松菜と人参のソテー	焼きうどん 牛乳 果物	レーズンパン/ バター/パン粉/ サラダ油/うどん	牛乳/豚ひき肉/ たまご/豚もも肉	かぼちゃ/玉ねぎ/こまつな にんじん/キャベツ/ ねぎ/果物
14 水	ごはん みそ汁(油揚げ・かぶ) さばの塩焼き ひじきと野菜の煮物	ふかしいも 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ さつまいも	油揚げ/煮干し/みそ さば/ひじき/牛乳 ちくわ	かぶ/ごぼう/にんじん/ さやいんげん/果物
15 木	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツとわかめのサラダ	チャーハン 牛乳 果物	スパゲティ/ サラダ油/有塩バター 三温糖/胚芽米	豚ひき肉/わかめ/ ツナ缶/牛乳	玉ねぎ/マッシュルーム/ にんにく/セロリ/トマト缶 にんじん/チンゲン菜/ キャベツ/とうもろこし缶/ ねぎ/赤パプリカ/ グリーンピース/果物
16 金	梅干しごはん みそ汁(白菜・しめじ) さつまいもコロック 五色野菜のごま醤油和え	レモンマフィン☆ 牛乳 果物	胚芽米/さつまいも/ サラダ油/薄力粉/ パン粉/ごま/三温糖 有塩バター/ コーンフレーク	煮干し/みそ/ 豚ひき肉/たまご/ 油揚げ/牛乳/昆布	梅干し/はくさい/しめじ/ 玉ねぎ/にんじん/もやし/ ピーマン/きゅうり/レモン 果物
17 土	豚肉といんげんの丼ぶり すまし汁(大根・人参) かぼちゃ煮 キャベツのおかか和え	ジャムサンド 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/食パン/ 果物	豚もも肉/削り節/ 昆布/牛乳	玉ねぎ/いんげん/ だいこん/にんじん/ かぼちゃ/キャベツ/ ジャム/果物

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			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
19 ／ 月	ごはん みそ汁(えのき・ほうれん草) ぶりの煮付け じゃがいもと野菜の炒め煮	納豆ぎょうざ☆ 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／ じゃがいも／サラダ油 ／ぎょうざの皮	みそ／煮干し／ 挽きわり納豆／ぶり 豚ひき肉／チーズ／ 牛乳	えのきたけ／ほうれん草／ しょうが／にんじん／ たけのこ／いんげん／ 玉ねぎ／果物
20 ／ 火	コッペパン マカロニスープ ポークソテー 温野菜マヨネーズ (人参・ブロッコリー)	みそ焼きおにぎり 牛乳 果物	コッペパン／ マカロニ／サラダ油／ マヨネーズ／胚芽米／ 三温糖	豚もも肉／みそ／牛乳	マッシュルーム／ チンゲン菜／玉ねぎ／ にんじん／ブロッコリー／ 果物
21 ／ 水	ごはん みそ汁(かぼちゃ・三つ葉) 豆腐とツナのハンバーグ 小松菜の中華サラダ	クリームパン 牛乳 果物	胚芽米／パン粉／ 三温糖／かたくり粉／ ごま油／ごま／ クリームパン	煮干し／みそ／ 木綿豆腐／ツナ缶／ たまご／牛乳／昆布	かぼちゃ／みつば／玉ねぎ／ こまつな／えのきたけ／ にんじん／果物
22 ／ 木	サンタパン コーンスープ クリスマスチキン☆ 雪だるまポテトサラダ ブロッコリー トマト チーズ みかん	マフィン(乳児) ケーキ(幼児) 麦茶	クリスマスパン ／バター／薄力粉／ コーンフレーク／ サラダ油／じゃがいも マヨネーズ／ケーキ	牛乳／クリーム／ 鶏もも肉／ヨーグルト ／チーズ	とうもろこし缶／玉ねぎ／ 生姜／にんにく／赤パプリカ ／ブロッコリー／トマト みかん
24 ／ 土	ツナサンド キャベツとえのきのスープ ポークビーンズ	ひじきごはん 牛乳 果物	食パン／マヨネーズ／ じゃがいも／サラダ油 ／三温糖／胚芽米	ツナ缶／豚ひき肉／ 大豆／牛乳／ひじき／ 油揚げ	玉ねぎ／キャベツ／ えのきたけ／トマト缶／ グリーンピース／にんじん／ 果物
26 ／ 月	ドライカレーライス☆ 白菜スープ 春雨サラダ	蒸しまんじゅう 牛乳 果物	胚芽米／サラダ油／ 薄力粉／はるさめ／ 三温糖／ごま油	豚ひき肉／わかめ／ ゆで小豆缶／牛乳	玉ねぎ／赤パプリカ／ にんにく／トマト缶／ はくさい／もやし／きゅうり ／にんじん／とうもろこし缶 ／バナナ
27 ／ 火	レーズンパン パンキンスープ ハンバーグ 小松菜と人参のソテー	焼きうどん 牛乳 果物	レーズンパン／ バター／パン粉／ サラダ油／うどん	牛乳／豚ひき肉／ たまご／豚もも肉	かぼちゃ／玉ねぎ／こまつな ／にんじん／キャベツ／ ねぎ／果物
28 ／ 水	ごはん みそ汁(油揚げ・かぶ) さばの塩焼き ひじきと野菜の煮物	ふかしもち 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／ さつまいも	油揚げ／煮干し／みそ ／さば／ひじき／牛乳 ちくわ	かぶ／ごぼう／にんじん／ さやいんげん／果物

- ・ 乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がでます。
- ・ 仕入れの都合上、献立を変更する場合があります
- ・ 保育園のお米は、胚芽米を使用しています。
- ・ 22日はクリスマス誕生会です。
- ・ ☆印は新メニューです。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	507	19.1	17.7
幼児	571	21.3	18.6

レシピ紹介 納豆ぎょうざ (5日、19日のおやつです。)

<10個分>

ひきわり納豆・・・60g 豚ひき肉・・・40g 玉ねぎ・・・60g チーズ・・・20g
 塩・こしょう・・・少々 カレー粉・・・0.3g ぎょうざの皮・・・10枚 油・・・適量

- 1、玉ねぎはみじん切りにする。豚ひき肉と玉ねぎは油で炒める。
- 2、ひきわり納豆、豚ひき肉、玉ねぎ、チーズ、カレー粉、塩、こしょうを混ぜて、ぎょうざの皮に包む。
- 3、油で揚げる。

