

# 12月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	475kcal	19.0	14.7	1.3
以上児	590kcal	21.2	17.5	1.6

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal 未満児 以上児	
							9時	15時		
2	月	豚チーズサンドシュウマイ うの花炒め 味噌汁 グレープフルーツ ごま塩ご飯	牛乳 豚肉 チーズ おから 豚ひき肉 味噌 凍り豆腐 生揚げ 煮干し スキム	しゅうまいの皮 米 押麦	人参 ひじき 葱 白菜 いんげん キャベツ グレープフルーツ	豚煮 おから煮	牛乳	ミルクココア お菓子	未513 以668	
3	火	筑前煮 マカロニサラダ 味噌汁 りんご ゆかりご飯	ヨーグルト 鶏もも 竹輪 魚肉ソーセージ 煮干し 凍り豆腐 味噌 牛乳 するめ	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 マカロニ 麩 マヨネーズ 米 押麦	筍 人参 椎茸 コーン グリーンピース キャベツ きゅうり ほうれん草 りんご	煮しめ マカロニ煮	ヨーグルト	ミロ お菓子 するめ	469 576	
4	水	親子煮 青菜のナムル すまし汁 みかん ご飯	ヨーグルト 鶏肉 卵 牛乳 しらす チーズ	ごま きび砂糖 ごま油 米 押麦 コッパン マヨネーズ ごま	玉葱 人参 椎茸 みつば 小松菜 もやし ほうれん草 みかん 大根 青のり	卵とじ 煮浸し	ヨーグルト	牛乳 カルシウムラスク	466 536	
5	木	チンジャオロース 白菜の炒め煮 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚肉 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌 ジョア	片栗粉 こんにゃく 麩 米 押麦	人参 ピーマン かぶ 白菜 玉葱 椎茸 筍 グリーンピース オレンジ	豚煮 白菜煮	牛乳	ジョア お菓子	401 608	
6	金	鮭のカレーマヨ焼き 筍のおかか煮 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 鮭 削り節 さつま揚げ 豆腐 煮干し 味噌	マヨネーズ 油 米 押麦 ハムチーズパン	ピーマン 筍 人参 いんげん キャベツ バナナ りんご	煮魚 おかか煮	ヨーグルト	りんごジュース ハムチーズパン	474 624	
7	土	<h2 style="color: red;">はっぴょうかい</h2>								
9	月	成道会 豚肉のりんご焼き しらす和え ミルク粥スープ バナナ ご飯	ヨーグルト 豚肉 しらす 牛乳 ホイップクリーム コンソメ	押麦 薄力粉 米 さつま芋	生姜 りんご いんげん ほうれん草 人参 玉葱 もやし パセリ バナナ	豚煮 しらす煮	ヨーグルト	麦茶 ふかし芋 せんべい	521 620	
10	火	*お弁当の日 (ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。)								
		八宝菜 マカロニサラダ 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚肉 かにかま うずら卵水煮 生揚げ まぐろ油漬缶 味噌 ヨーグルト チーズ	ごま油 マカロニ マヨネーズ さつま芋 米 押麦	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 椎茸 葱 きゅうり キウイ	うま煮 マカロニ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子 チーズ	未500	
11	水	鶏肉のトマト煮 リョネーズポテト 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 味噌 ベーコン チーズ 煮干し 乳酸菌飲料	じゃが芋 マヨネーズ 米 押麦 さつま芋	なす 玉葱 人参 トマト パセリ 小松菜 もやし バナナ	トマト煮 ポテト煮	ヨーグルト	カルピス お菓子 干し芋	459 645	
12	木	さんまフライ キャベツサラダ のっぺい汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト さんま 卵 ハム 豚肉 豆腐 牛乳 小豆	薄力粉 パン粉 バター さつま芋 こんにゃく 片栗粉 米 押麦 油 ミックス粉 きび砂糖	トマト キャベツ 人参 きゅうり 大根 葱 ごぼう オレンジ	煮魚 コンソメ煮	ヨーグルト	牛乳 あずきケーキ	574 763	
13	金	*誕生会								
		キャロットライス 豚肉のりチーズロール バンサンスー すまし汁 ケーキ	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 油揚げ スキム	米 春雨 ごま油 ケーキ	玉葱 人参 グリンピー ス マッシュルーム缶 のり きゅうり 葱 みかん缶 バナナ	豚煮 春雨煮	牛乳	ミロ バナナ せんべい	466 649	
14	土	煮込みハンバーグ にんじんしりしり 味噌汁 みかん ご飯	牛乳 豚ひき肉 卵 まぐろ油漬缶 油揚げ 煮干し 味噌 ヨーグル ト	パン粉 米 押麦	玉葱 椎茸 トマト グリーンピース ピーマン 人参 もやし 大根 みかん	肉団子煮 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	532 531	
16	月	かつおのから揚げ ほうれん草の磯和え けんちん汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	牛乳 かつお ちくわ 豆腐 油揚げ ヨーグルト	片栗粉 油 こんにゃく 米 押麦	生姜 ピーマン もやし ほうれん草 人参 のり 大根 ごぼう れんこん 葱 グレープフルーツ	煮魚 ポパイ煮	牛乳	ヨーグルト c a ウェハース	440 516	

17	火	もちつき 豚肉のねぎ塩焼き おろし和え すまし汁 あんこ餅 ご飯	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ こしあん スキム	ごま油 もち米 米 押麦	葱 にんにく 大根 ほうれん草 人参 えのき	豚煮 おろし煮	牛乳	ミルクティー お菓子	449 614
18	水	ツナのクリームスパゲティー ブロッコリーサラダ キャベツスープ オレンジ コッパン	ヨーグルト 牛乳 スキム かつお油漬缶 豆腐 乳酸菌飲料 コンソメ シチューの素 チーズ	スパゲティー バター 薄力粉 マヨネーズ コッパン	玉葱 ほうれん草 人参 ブロッコリー キャベツ えのき オレンジ	ミルク煮 コンソメ煮	ヨーグルト	カルピス お菓子 チーズ	456 577
19	木	さんまの天ぷら すき昆布サラダ 味噌汁 みかん ご飯	ヨーグルト さんま 味噌 凍り豆腐 煮干し スキム	天ぷら粉 油 ごま 米 押麦	青のり 刻み昆布 人参 もやし きゅうり 大根 ほうれん草 みかん りんご	煮魚 昆布煮	ヨーグルト	ミロ りんごさき せんべい	475 556
20	金	野菜カレー マカロニサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 スキム ハム カレールウ 牛乳 乳酸菌飲料	マカロニ きび砂糖 マヨネーズ 米 押麦	南瓜 玉葱 人参 にんにく グリンピース きゅうり バナナ 昆布 レモン果汁	肉じゃが マカロニ煮	牛乳	カルピスラッシー お菓子 昆布	507 614
21	土	冬至 ココット蒸し ポパイサラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚ひき肉 卵 煮干し 味噌 ヨーグルト	マカロニ ごま 麩 米 押麦	人参 玉葱 トマト ほうれん草 ひじき 南瓜 コーン オレンジ	炒り卵 ポパイ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	494 621
23	月	カリカリマーボー豆腐 もやしのナムル スープ グレープフルーツ ご飯	牛乳 凍り豆腐 竹輪 豚ひき肉 ハム ジョア コンソメ	片栗粉 油 ごま油 麩 米 押麦	ピーマン 人参 にんにく 生姜 葱 もやし きゅうり チンゲン菜 グレープフルーツ	肉豆腐 もやし煮	牛乳	ジョア お菓子	529 670
24	火	豚大根 ツナポパイサラダ すまし汁 キウイ ご飯	ヨーグルト 豚肉 豆腐 かつお油漬缶 豆腐 牛乳	マカロニ ごま 米 押麦 チョコパン	大根 人参 ほうれん草 葱 ひじき コーン えのき キウイ	そばろ煮 ポパイ煮	ヨーグルト	牛乳 くまパン	485 627
25	水	チーズ焼 野菜サラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 鶏ひき肉 チーズ 卵 魚肉ソーセージ 生揚げ 煮干し 味噌	パン粉 ごま マカロニ マヨネーズ 米 押麦 きび砂糖 パイシート	玉葱 ひじき ピーマン キャベツ 人参 チンゲン菜 オレンジ りんご レーズン	鶏団子 野菜煮	牛乳	麦茶 りんごパイ	477 554
26	木	さば缶と南瓜つくね 昆布と野菜煮 ひじき佃煮 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 鶏ひき肉 味噌 さば水煮缶 さつま揚げ 凍り豆腐 煮干し スキム	片栗粉 油 こんにゃく 米 押麦	南瓜 玉葱 生姜 大根 にんにく 刻み昆布 人参 キャベツ もやし キウイ ほうれん草	つくね煮 昆布煮	牛乳	ミロ お菓子 小魚	386 541
27	金	タンダーチキン 青菜のナムル 味噌汁 みかん ゆかりご飯	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 煮干し 味噌 牛乳 スキム	ごま きび砂糖 ごま油 じゃが芋 麩 米 押麦 ごま 蒸しパンミックス	ピーマン 小松菜 人参 もやし みかん	鶏煮 煮浸し	牛乳	飲むヨーグルト 黒ごま蒸しパン	470 606
28	土	はんぺんのチーズ焼き 切り干し大根のカレー炒め 若布スープ オレンジ ご飯	ヨーグルト はんぺん チーズ ハム 豆腐 コンソメ 牛乳 カレー粉	マーガリン 米 押麦	切り干し大根 人参 葱 もやし ピーマン 若布 玉葱 オレンジ	はんぺん煮 切り干し煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	392 635
30(月)~ 1月3日(金)	 <b>年末・年始休み</b> 								



おすすめレシピ

★大根葉ふりかけ★

【材料】

- ・大根の葉
- ・タンサン
- ・ごま油
- ・めんつゆ
- ・みりん
- ・いりごま

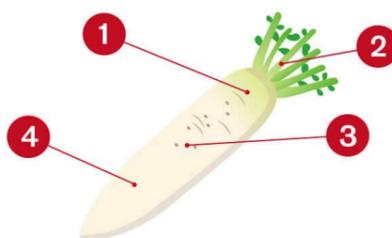
◎園で人気の手作りふりかけです。大根葉の代わりに、小松菜でもできます。栄養満点ですので、ぜひお試しください。

【作り方】

- ①大根の葉をみじん切りにし、沸騰したお湯にタンサンを少量入れて茹でる。(※タンサンで茹でると、茎も柔らかくなり彩りがきれいに仕上がります。)
- ②茹でた大根の葉をざるにあけ、流水で流し、両手で握りながら水けを切る。
- ③鍋にごま油をしき、②を炒める。めんつゆとみりんで味付けし、仕上げにごまを加えたら出来上がり。



大根 部位ごとのおすすめ調理法



【皮】「塩もみ漬け」や「しょうゆ漬け」せん切りにして「きんぴら」に。

- ①【上部】もっとも甘い。サラダや大根おろしに。
- ②【葉】さっとゆでてから、じゃこや桜えびと「炒り煮」に。
- ③【中間部】柔らかく、調理しやすい。煮物や鍋物に。
- ④【下部】辛味が強い。大根おろしや漬物に。

◎太字は、カミカミメニュー、  
♥マークは新メニューです。