

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	栄養価		 ひとくちメモ 今月の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児	
1 ・ 15	金	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁(かぶ・油あげ)		お茶 スープスパゲティ みかん	501 kcal たんぱく質 18.2g 脂質 17.2g	393 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 16.4g	温かい料理で冬を元気に過ごそう! 寒い季節になりました。体温が下がると、免疫力が低下して風邪を引きやすくなります。厳しい寒さは、具沢山の汁物など温かい食べ物で乗り切りましょう。  ・ 豆乳チキングラタン ホワイトソースを豆乳で作っています。マカロニや鶏肉などが入ってボリュームがあります。 ・ むきがれいのホイル焼き 魚に酒をふり、炒めた野菜を乗せてアルミホイルで包み焼きに。ふっくらとした口当たりです。 ・ 味噌けんちんうどん(汁) 大根やごぼうなど根菜たっぷりの汁物です。根菜は体を芯から温める効果があります。 ・ スープスパゲティ バターとスキムミルクを使ったクリーミーなスープスパゲティ。腹持ちのよいおやつです。
4 ・ 18	月	ごはん 豆腐の松風焼き 野菜のジャコ煮 味噌汁(大根・なめこ) みかん		牛乳 スイートポテト	530 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.3g	446 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.3g	
5 ・ 19	火	カレー(ライス) ほうれん草のナムル りんご		のむヨーグルト 手作りポップコーン 胡麻入りビスケット	557 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.6g	433 kcal たんぱく質 15.6g 脂質 15.4g	
6 ・ 20	水	ロールパン キッシュ ブロッコリーのソテー 白菜スープ みかん		牛乳 白玉団子	513 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.4g	449 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.9g	
7	木	ごはん レバーのカレー焼き キャベツの胡麻和え 味噌汁(長ねぎ・絹豆腐) りんご		牛乳 わかめごはん	506 kcal たんぱく質 22.5g 脂質 12.5g	406 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 12.3g	
21	木	ごはん 豚肉の味噌炒め れんこんのサラダ 味噌汁(切干し大根・小松菜) りんご		牛乳 塩味せんべい パイ菓子	528 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 20.9g	414 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 21.3g	
8 ・ 22	金	ごはん むきがれいのホイル焼き かぼちゃの含め煮 清汁(麩・わかめ) みかん		牛乳 胡麻ドーナツ	537 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.1g	431 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.2g	
11 ・ 25	月	ごはん 生揚の中華風煮 じゃがいもの磯和え 味噌汁(コーン・キャベツ) みかん		牛乳 黒磯パン	534 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.1g	427 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.9g	「冬至」とは、一年の中で一番昼の時間が短い日です。 「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれています。かぼちゃに含まれるカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にして感染症への抵抗力を高めます。保育園では、かぼちゃの含め煮を食べます。  献立レシピの紹介  スイートポテト <材料> 8個分 さつまいも 500g バター 12g 砂糖 大さじ5 スキムミルク 48g 水 96g 卵黄 1個分  <作り方> ① さつまいもはうすい輪切りか半月切りにし、水にさらしてから蒸す(茹でる)。 ② ①を熱いうちにつぶし、砂糖・バター・水で溶いたスキムミルクを加えて練り混ぜる。 ③ 8等分し、ホイルケースに②を形よく詰め、水でのばした卵黄を表面に塗り熱したオープン(またはオーブントースター)で色よく焼く。
12 ・ 26	火	ごはん ししゃもの唐揚げ 白菜サラダ 味噌汁(生あげ・もやし) みかん		牛乳 カステラ	555 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.6g	469 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 21.4g	
13 ・ 27	水	味噌けんちんうどん そぼろ卵焼き ほうれん草ときゅうりのおひたし (幼)味噌けんちん汁 りんご		牛乳 カレーピラフ	487 kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.9g	431 kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.9g	
14 ・ 28	木	りんごジャムサンド 豆乳チキングラタン 小松菜ときこのこのソテー ポテトスープ みかん		牛乳 いりこ 揚げせんべい サブレ	496 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.5g	437 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.4g	
参考 献立		炒飯 春巻 甘酢和え わかめスープ いちご		牛乳 ロールカステラ	550 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.4g	646 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 21.2g	
参考 献立		ごはん 鶏肉の五目炒め さつま芋のオレンジ煮 味噌汁(白菜・えのきたけ) りんご		牛乳 甘辛せんべい ソフトビスケット	536 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 15.7g	435 kcal たんぱく質 15.1g 脂質 16.1g	

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。
 ※(参考)幼児の主食は胚芽精米50gを目安量としています。
 ※参考献立の幼児栄養価表示は主食分が含まれています。

