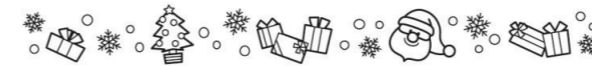


12月のこんだて



日	曜日	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
			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		3歳未満児	3歳以上児
1	土	マーボー豆腐丼 中華サラダ わかめとコーンのスープ 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 ごま油	木綿豆腐 ぶたひき肉 淡色辛みそ プロセスチーズ 普通牛乳	長ねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり くだもの	チーズ トースト 牛乳	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.9 g	556 Kcal 18.9 g 18.8 g
22	月	ドライカレー チーズ入り野菜サラダ 卵と白菜のスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 薄力粉 マヨネーズ さつまいも	ぶたひき肉 大豆水煮缶詰 プロセスチーズ 鶏卵 普通牛乳	たまねぎ にんじん 青ピーマン きゅうり キャベツ くだもの	焼きいも 牛乳	エネルギー 526 Kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.8 g	582 Kcal 17.9 g 18.4 g
4	火	ご飯 わらさの竜田揚げ 小松菜のしょうゆ炒め 貝だくさん味噌汁 果物	精白米 片栗粉 調合油 こんにゃく 薄力粉 ごま油	ぶり 焼き竹輪 木綿豆腐 淡色辛みそ さくらえび素干し 削り節	だいこん こまつな にんじん ぶなしめじ ごぼう くだもの	大根もち 牛乳	エネルギー 468 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.7 g	516 Kcal 20.7 g 18.5 g
5	水	ホットドック いんげんとコーンのソテー ミニトマト クリームシチュー	ロールパン ソフトマーガリン 調合油 有塩バター じゃがいも 薄力粉	ウィンナーソーセージ 若鶏もも 普通牛乳	たまねぎ キャベツ さやいんげん コーン缶 にんじん ミニトマト	みたらし だんご 麦茶	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 19.4 g	556 Kcal 16.3 g 20.4 g
6	木	ぶりかけご飯 さばの南部焼き おからの炒り煮 きゅうりのゆかりあえ はんぺんとみつばのすまし汁	精白米 三温糖 いりごま 調合油 しゅうまいの皮	さば 淡色辛みそ おから 油揚げ はんぺん 削り節	ごぼう にんじん みつば きゅうり しその葉 バナナ	バナナ 春巻き 牛乳	エネルギー 480 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.7 g	553 Kcal 21.7 g 17.4 g
7	金	味噌バターラーメン 豆腐入りが蒸し 茹でブロッコリー 果物	中華めん 有塩バター パン粉 片栗粉 ごま油 もち	ぶたひき肉 淡色辛みそ 木綿豆腐 鶏卵 まぐろ油漬缶詰	はくさい たまねぎ りょくともし にんじん にら くだもの	ツナきゅうり 巻き 麦茶	エネルギー 471 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.0 g	518 Kcal 19.9 g 12.5 g
8	土	ミックスサンドイッチ 野菜ジュース みかん ヨーグルト	食パン ソフトマーガリン マヨネーズ 精白米	鶏卵 普通牛乳	きゅうり みかん 野菜ジュース	焼き おむすび 牛乳	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.5 g	593 Kcal 16.8 g 19.0 g
10	月	チキンドリア ブロッコリーのごまサラダ チンゲン菜とベーコンのスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 薄力粉 パン粉 いりごま	若鶏むね 普通牛乳 プロセスチーズ ハルメザンチーズ ベーコン 鶏卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン缶 ブロッコリー くだもの	ロック ビスケット 豆乳	エネルギー 561 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 23.0 g	565 Kcal 16.2 g 21.4 g
11	火	ご飯 さけの西京焼き 大根の金平 えのきと麩のすまし汁 果物	精白米 三温糖 調合油 ごま油 いりごま 観世ふ	ぎんざけ 淡色辛みそ 削り節 鶏肝臓 生クリーム 普通牛乳	だいこん にんじん さやいんげん えのきだけ こねぎ くさの	トースト & レバーペースト 牛乳	エネルギー 495 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.7 g	543 Kcal 23.5 g 15.8 g

※材料の都合により、変更することがあります。

日	曜日	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
			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		3歳未満児	3歳以上児
12	水	野菜たっぷりカツ煮丼 ほうれん草のごまあえ 白菜と油揚げの味噌汁 果物	精白米 押麦 薄力粉 さつまいも 調合油 三温糖	ぶたロース 鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 はくさい くだもの	さつまいもの ニョッキ 麦茶	エネルギー 515 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.8 g	574 Kcal 20.9 g 18.7 g
26	木	ロールパン ミートボール 大根サラダ ほうれん草とベーコンのスープ	ロールパン パン粉 調合油 三温糖 なたね油 ホットケーキミックス	ぶたひき肉 鶏卵 ベーコン 普通牛乳 ホイップクリーム	たまねぎ だいこん きゅうり ほうれん草 にんにく にんじん	にんじん ホットケーキ 牛乳	エネルギー 474 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.0 g	526 Kcal 20.6 g 23.7 g
13	金	きつねうどん かぼちゃのいとこ煮 茹でブロッコリー 果物	ゆでうどん 三温糖 精白米 いりごま	油揚げ 鶏卵 なると 削り節 あずき 淡色辛みそ	ほうれん草 長ねぎ みついしこんぶ かぼちゃ ブロッコリー くだもの	五平もち 牛乳	エネルギー 481 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.6 g	526 Kcal 18.3 g 10.6 g
14	土	焼き肉丼 ナムル 卵とチンゲン菜のスープ 果物	精白米 調合油 三温糖 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	ぶたロース 鶏卵 普通牛乳	たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン チンゲン菜 こまつな くだもの	ココア 蒸しパン 牛乳	エネルギー 483 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.6 g	536 Kcal 20.9 g 18.4 g
15	月	エビピラフ パンプキンサラダ チーズキッス イタリアンスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 マヨネーズ パン粉 さつまいも	ブラックタイガー ちーず ベーコン 鶏卵 ハルメザンチーズ 普通牛乳	たまねぎ にんじん コーン缶 マッシュルーム グリーンピース くりかぼちゃ	ふかし芋 牛乳	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.4 g	579 Kcal 17.7 g 17.1 g
17	金	カレーライス 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ コーンスープ 果物	ロールパン 精白米 調合油 じゃがいも しゅうまいの皮 三温糖	ぶたひき肉 プロセスチーズ ウィンナーソーセージ 若鶏もも 豆乳 生クリーム	たまねぎ パセリ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー キャベツ	プリン アラモード 麦茶	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 26.8 g	702 Kcal 26.1 g 32.1 g
21	土	年越しかきたまうどん ブロッコリーの和風マヨ和え イチゴヨーグルト	ゆでうどん 片栗粉 マヨネーズ 三温糖 精白米 いりごま	若鶏もも なると 鶏卵 削り節 まぐろ油漬缶詰 ドリンクヨーグルト	ほうれん草 長ねぎ にんじん 生しいたけ みついしこんぶ ブロッコリー	五平もち 麦茶	エネルギー 480 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.1 g	513 Kcal 19.0 g 12.3 g

栄養がつまった冬野菜

大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

冬至をむかえます

今年には12月22日に冬至を迎えます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいといわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

12月の旬の食材

長ねぎ 白菜 大根
ごぼう れんこん
小松菜 ほうれん草
ブロッコリー
里芋 さつまいも
ぶり たら さば
りんご みかん