

27年度

3色栄養食材 ☆ 献立表 「 12月 」

エンジェル保育園

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や肉になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	火	海苔巻きチキンロール 白菜のおかか和え さつま汁	牛乳 手作りプリン	せんべい	鶏肉 油揚げ 豚肉 味噌	砂糖 マヨネーズ さつま芋	のり 白菜 小松菜 人参 大根 ねぎ
2	水	魚のフライスイートタルタル 青菜の磯辺和え 豆腐と豚肉のスープ	牛乳 りんごのコンポート	ポーロ	タラ 卵 豚肉 豆腐	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ さつま芋	コーン 小松菜 人参 えのき のり わかめ ねぎ
3	木	豚肉のバーベキューソース 塩昆布サラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 フロランタン	チーズ	豚肉 ちくわ カニカマ 油揚げ 味噌	砂糖 マヨネーズ	ピーマン 玉葱 キャベツ 胡瓜 南瓜 ねぎ
4	金	鶏肉の香り天ぷら ブロッコリーと蓮根のサラダ 春雨スープ	牛乳 さつま芋のガレット	カステラ	鶏肉 ベーコン	小麦粉 油 マヨネーズ ごま 砂糖 春雨	ゆかり粉 ブロッコリー 蓮根 人参 キャベツ
5	土	カレーうどん 果物 牛乳	お茶 お菓子	ビスケット	豚肉 牛乳	うどん カレールウ	玉葱 人参 ねぎ パナナ
7	月	ポパイオムレツ 五目ひじき めった汁	牛乳 バニラマフィン	クラッカー	卵 豆腐 ベーコン 牛乳 油揚げ 豚肉 味噌	ベーコン じゃが芋 砂糖 さつま芋 しらたき	ほうれん草 玉葱 ひじき 人参 大根 白菜
8	火	鯖の香りパン粉焼き ちくわとこんにゃくの甘辛煮 マカロニスープ	牛乳 わかめおにぎり	ウエハース	鯖 チーズ ちくわ ベーコン 卵	砂糖 パン粉 こんにゃく マカロニ	人参 インゲン ごぼう 玉葱
9	水	ツナと豆腐の落としあげ 切干大根の和え物 豚汁	牛乳 ミルクスティッククッキー	せんべい	ツナ 豆腐 卵 ハム 豚肉 味噌	小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	人参 玉葱 インゲン 切干大根 小松菜 コーン ごぼう ねぎ
10	木	照り焼きハンバーグ かぼちゃサラダ 青菜と揚げの味噌汁	牛乳 パンプディング	ポーロ	豚肉 卵 ハム 油揚げ 味噌	小麦粉 パン粉 砂糖 マヨネーズ	玉葱 南瓜 胡瓜 小松菜 人参
11	金	味噌おでん バンサンスー 魚めんのすまし汁	牛乳 ベーコンエビ	コーンフレーク	豚肉 ちくわ 味噌 ハム 卵 魚めん	こんにゃく 砂糖 春雨	大根 人参 胡瓜 みつば えのき
14	月	雪だるまカレー ゆかり和え	牛乳 さつま芋ドーナツ	ビスケット	鶏肉	じゃが芋 カレールウ	玉葱 人参 のり コーン キャベツ 胡瓜 もやし ゆかり粉
15	火	豚肉の生姜焼き ドイツ風サラダ きこの味噌汁	牛乳 お好み焼き	りんごヨーグルト	豚肉 ウインナー ベーコン 油揚げ 味噌	砂糖 じゃが芋 油	玉葱 人参 ピーマン しいたけ しめじ なめこ ねぎ
16	水	タラのトマトあんかけ ツナサラダ チーズミルクフォンテ	牛乳 にんじんヨーグルト蒸しパン	クラッカー	タラ ツナ チーズ ベーコン 卵	小麦粉 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ パン粉	玉葱 ピーマン しいたけ トマト缶 胡瓜 人参 キャベツ
17	木	根菜と鶏団子の煮物 もやしのナムル 白菜の味噌汁	牛乳 くるくるパイ	ウエハース	鶏肉 豚肉 ハム 油揚げ 味噌	小麦粉 砂糖 さつま芋 ごま油	蓮根 もやし 小松菜 白菜 大根 人参
18	金	ポテトの肉みそグラタン マセドアンサラダ 厚揚げのとろみ汁	牛乳 コロコロかぼちゃ団子	カステラ	豚肉 味噌 ハム チーズ 油揚げ	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	ねぎ 胡瓜 りんご バイン缶 小松菜 もやし
19	土	焼きそば 果物 牛乳	お茶 お菓子	せんべい	豚肉 牛乳	中華めん(焼きそば)	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン りんご
21	月	お楽しみメニュー	牛乳 クリスマスケーキ	ビスケット			
22	火	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜と豚肉の和え物 切干大根の味噌汁	牛乳 ミルクくずもち	コーンフレーク	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	片栗粉 砂糖 ごま油	南瓜 玉葱 グリンピース 人参 小松菜 切干大根 ねぎ
24	木	ひじきご飯 鮭フライ さつま芋と蓮根の和え物 ワンタンスープ	牛乳 チーズケーキ	ポーロ	大豆 油揚げ 鶏肉 鮭 卵 豚肉	小麦粉 パン粉 油 さつま芋 砂糖 ごま ワンタン皮	ひじき 人参 蓮根 大根 ねぎ
25	金	ポテトのマヨネーズ焼き バンバンジーサラダ 豆腐入りコーンスープ	牛乳 お楽しみパン	クラッカー	ツナ チーズ 鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳 卵	じゃが芋 マヨネーズ パン粉 砂糖 ごま	ピーマン 人参 胡瓜 水菜 もやし キャベツ
26	土	和風スパゲティ 果物 牛乳	お茶 お菓子	ウエハース	ベーコン 牛乳	スパゲティ 油	玉葱 人参 しめじ えのき パナナ
28	月	かき揚げ 信田煮 年越しうどん	牛乳 ごはんのおやき	せんべい	卵 信田煮 鶏肉 味噌	小麦粉 油 砂糖 うどん	コーン 水菜 玉葱 人参 白菜 しいたけ えのき 大根 ねぎ

■21日(月)はクリスマス会・24日(木)は誕生会です。

■食材は都合により変更する場合があります。

☆今月の食材☆

～タラ～

冬が旬のお魚であるタラは、離乳食時から使用しやすい食材です。そのため給食でもよく出でいます。タラは、カロリーが少なく、健康にもよいお魚です。ビタミンAが多く含まれ、のどの粘膜を守り、風邪予防にも最適です！

～だいこん～

お汁の具材や切干大根となって給食にも出ることの多いだいこんは、病気に対する抵抗力をつけてくれる働きがあり、風邪予防の食材です。他にも、肌をキレイにしてくれる働きもあります。石川県には「源助だいこん」という名前の加賀野菜があり、辛味が少ないのが特徴です。