



献立表



2016年12月

吉祥院保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (木)	ごはん 筑前煮 かす汁 みかん1/4	米、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	にんじん、みかん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、味付けのり	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	おにぎり 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.3 g カルシウム 169 mg
02 (金)	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パセリ	酢、コンソメ、しょうゆ	パンの耳のかりんとう 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 186 mg
03 (土)	肉うどん 野菜の煮物	ゆでうどん、さつまいも、コッペパン、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 8.5 g カルシウム 192 mg
05 (月)	ごはん 鮭の照り焼き キャベツのそぼろ煮 味噌汁(豆腐、玉葱、青葱)	米、食パン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム・低糖度、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 11.7 g カルシウム 203 mg
06 (火)	ごはん 野菜の煮物 南瓜の胡麻煮 味噌汁(そうめん、油揚げ、青葱)	米、干しそうめん、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	牛乳 ヨーグルト 花形ビスケット2枚	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 269 mg
07 (水)	お弁当保育	小麦粉、油、三温糖	牛乳			お弁当保育 ちんすこう 牛乳	エネルギー 208 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 10.6 g カルシウム 114 mg
08 (木)	ごはん 炒り豆腐 バナナ1/3 味噌汁(わかめ、大根)	ゆでうどん、米、三温糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こんぶ(だし用)、グリーンピース(冷凍)、生わかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	かしわうどん 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.5 g カルシウム 236 mg
09 (金)	ごはん ポークビーンズ ブロッコリー(醤油) 味噌汁(キャベツ、えのき)	米、ライ麦パン、じゃがいも、マカロニ、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	五穀パン 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 9.7 g カルシウム 158 mg
12 (月)	ごはん 鯖の梅煮 切り干し大根 味噌汁(キャベツ、玉葱)	さつまいも、米、砂糖、油、三温糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、黒ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、うめ干し、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢	大学芋 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.3 g カルシウム 229 mg
13 (火)	ごはん 松風焼き 白菜のおかか和え 澄まし汁(麩、なめこ)	米、小麦粉、三温糖、パン粉、焼ふ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、チーズ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま	はくさい、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なめこ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢	南瓜とチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.4 g カルシウム 255 mg
14 (水)	ごはん お好みビーフン 中華胡瓜 味噌汁(わかめ、玉ねぎ)	米、小麦粉、ビーフン、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ、生わかめ、レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	お誕生日会 バナナケーキ 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 180 mg
15 (木)	ごはん 筑前煮 かす汁 みかん1/4	米、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	にんじん、みかん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、味付けのり	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	おにぎり 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.3 g カルシウム 169 mg
16 (金)	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パセリ	酢、コンソメ、しょうゆ	パンの耳のかりんとう 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 186 mg
17 (土)	肉うどん 野菜の煮物	ゆでうどん、さつまいも、コッペパン、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 8.5 g カルシウム 192 mg
19 (月)	ごはん 鮭の照り焼き キャベツのそぼろ煮 味噌汁(豆腐、玉葱、青葱)	米、食パン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム・低糖度、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 11.7 g カルシウム 203 mg

20	ごはん （野菜の煮物 火 南瓜の胡麻煮 ） 味噌汁(そうめん、油揚げ、青葱)	米、干しそうめん、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	牛乳 ヨーグルト 花形ビスケット2枚	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 269 mg
21	ごはん （鶏の唐揚げ 水 ポテトサラダ ） 味噌汁(麩、小松菜)	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、三温糖、油、片栗粉、焼ふ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	いちご、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、いちごジャム・低糖度、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒	クリスマス会 クリスマスケーキ 牛乳	エネルギー 713 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 29.0 g カルシウム 196 mg
22	ごはん （炒り豆腐 木 バナナ1/3 ） 味噌汁(わかめ、大根)	ゆでうどん、米、三温糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こんぶ(だし用)、グリーンピース(冷凍)、生わかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	かしわうどん 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 236 mg
24	カレーうどん （南瓜の煮物 土 ）	ゆでうどん、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、葉ねぎ	しょうゆ(うすくち)、カレーウ、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 168 mg
26	ごはん （鯖の梅煮 月 切り干し大根 ） 味噌汁(キャベツ、玉葱)	さつまいも、米、砂糖、油、三温糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、黒ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、うめ干し、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢	大学芋 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.3 g カルシウム 229 mg
27	ごはん （松風焼き 火 白菜のおかか和え ） 澄まし汁(麩、なめこ)	米、小麦粉、三温糖、パン粉、焼ふ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、チーズ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま	はくさい、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なめこ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢	南瓜とチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 255 mg
28	ごはん （お好みビーフン 水 中華胡瓜 ） 味噌汁(わかめ、玉ねぎ)	米、ビーフン、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、生わかめ	しょうゆ、酢	おまかせおやつ 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 10.6 g カルシウム 165 mg

☆献立紹介☆

★中華胡瓜

※材料

- ・胡瓜 2本
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・酢 大さじ2
- ・胡麻油 小さじ2

※作り方

- ①胡瓜は1本12等分のスティック状に切っておく。
(縦半分になり、それをさらに縦半分に切る。それぞれ3等分すれば12本できます。)
- ②胡麻油以外の調味料を鍋に入れ火にかけて砂糖を溶かす。
砂糖がとけたら胡麻油を加え、火をとめる。
- ③胡瓜を4、5分レンジにかけ②の調味液に熱いまま入れなじませ漬けておく。
粗熱がとれたら完成！



★クリスマスケーキ

今回はケーキ型に牛乳パックを使ったお家で簡単にできるクリスマスケーキを紹介します！

※飲み終わった牛乳パックをきれいに洗って乾かして、開いているくちからはさみで一面だけ切りぬく。

ちょうど箱のような形になります。

※材料

- ・小麦粉 120g
- ・マーガリン 80g
(室温の戻しておく)
- ・イチゴジャム 25g
- ・砂糖 40g
- ・牛乳 80cc
(豆乳でもOK)

※作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②大きめのボールにマーガリン、砂糖を入れよく混ぜる。混ぜたら牛乳を入れさらに混ぜ合わせる。
- ③②にふるっておいた粉類を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④いちごジャムを加え混ぜ合わせると生地は完成です。
- ⑤箱の形に切った牛乳パックにクッキングシートを敷き、生地を流し込み全て入れきったら牛乳パックを20cm上から平らな机のに3回程度落とし空気抜きをしてください。
- ⑥180℃で20分焼いて、くしをさして生地がついてくるようならさらに5分焼いてください。
なにもついてこないようであればスポンジケーキの完成です！



※中華胡瓜はあともう1品という時にも簡単に作れて子どもたちにも人気のあるメニューです。

クリスマスケーキは、卵不使用のケーキです。お家で子どもたちと一緒にデコレーションして楽しんでください！

