

平成28年12月の献立予定表

なるにつこ認定こども園

泉南市保育子育て支援課

日	曜	献立名	食品名	3時の間食
15	木	長芋グラタン ゆかり和え・味噌汁	(長芋、豚挽肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、豆乳、ピザ用チーズ) (もやし、きゅうり、にんじん、ゆかり)(もずく、たまねぎ、ほうれん草、味噌)	菓子 牛乳
2	金	大根ご飯・味噌汁 煮魚・おからの炒り煮	(だいこん、だいこんの葉)(キャベツ、たまねぎ、にんじん、小松菜、味噌) (赤魚)(おから、にんじん、椎茸、油揚げ、ねぎ) (さつまいも、きな粉)	きな粉ポテト 牛乳
16	金	きのこご飯・果物 お雑煮	(しめじ、椎茸、にんじん、油揚げ、こんにゃく)(みかん) (もち米、鶏肉、さといも、にんじん、だいこん、ほうれん草、焼き豆腐、味噌)	菓子 牛乳
17	土	ハヤシライス 果物	(豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ハヤシルウ) (バナナ)	菓子 牛乳
19	月	松風焼・温キャベツ かぼちゃ煮・すまし汁	(豚挽肉、たまねぎ、ねぎ、味噌、パン粉)(キャベツ) (かぼちゃ)(だいこん、たまねぎ、にんじん、油揚げ、わかめ)	菓子 牛乳
20	火	鮭フライ・温キャベツ 甘酢和え・味噌汁	(生鮭、小麦粉、パン粉)(キャベツ) (春雨、きゅうり、にんじん)(さつまいも、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、味噌)	国産やさいゼリー 菓子
21	水	鶏肉と大根の煮付け れんこんきんぴら・味噌汁	(鶏肉、だいこん、にんじん、ブロッコリー) (小麦粉、豆乳、純ココア) (れんこん、にんじん、エリンギ、ピーマン)(豆腐、たまねぎ、白菜、ねぎ、味噌)	ココア蒸しパン 牛乳
8	木	鯖のカレー煮・味噌汁 ひじきの炒り煮	(生鯖、カレー粉)(なめこ、たまねぎ、にんじん、わかめ、味噌) (ひじき、にんじん、油揚げ、こんにゃく、ピーマン) (ホットケーキミックス、長芋、にんじん)	山芋入りキャロットドーナツ 牛乳
22	木	ふりかけご飯 から揚げ・付け合せ コーンスープ・ゼリー	(ゆかり、味かつお) (ホットケーキミックス、さつまいも、菜種マーガリン) (鶏肉、片栗粉)(じゃがいも、ブロッコリー、ウインナー) (コーンクリーム缶、にんじん、ピーマン)(国産みかんゼリー)	手作りケーキ りんごジュース
9	金	あんかけ焼きそば ふろふき大根・すまし汁	(あげめん、豚肉、たまねぎ、にんじん、生しいたけ、白菜、チンゲン菜、片栗粉) (りんご) (だいこん、豚挽肉、味噌)(さつまいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ)	果物・菓子 牛乳
10	土	そぼろ丼 煮浸し・すまし汁	(豚挽肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ) (白菜、にんじん)(じゃがいも、たまねぎ、小松菜、えのき)	菓子 牛乳
12	月	かぼちゃロquette・付け合せ 煮浸し・味噌汁	(かぼちゃ、豚挽肉、たまねぎ、エリンギ、小麦粉、パン粉)(ブロッコリー) (キャベツ、にんじん)(だいこん、たまねぎ、にんじん、油揚げ、味噌)	ヨーグルト 菓子
13	火	田舎煮 白和え・味噌汁	(鶏肉、さといも、にんじん、こんにゃく、ごぼう) (じゃがいも、片栗粉) (豆腐、ほうれん草、にんじん、すりごま)(白菜、たまねぎ、椎茸、ねぎ、味噌)	焼きじゃがもち 牛乳
14	水	チキンカレー 切干大根のサラダ	(鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、カレールウ) 14日(小麦粉、ねぎ、キャベツ) (切干大根、きゅうり、にんじん)	14日ねぎ焼き・牛乳 28日菓子・牛乳

☆旬の果物「りんご」☆

肌寒くなりりんごのおいしい季節がやってきました。真っ赤なりんごは色がきれいで、見た目にも楽しめます。りんごには、食物繊維が含まれ整腸作用があり、便秘でも下痢でも効果があります。りんごが発するエチレングスは、他の食材が熟すのを手伝ってくれます。体内の余分な塩分を排泄してくれるカリウムや、抗酸化作用のあるポリフェノールなども含まれています。いろいろな種類のであるので、お子さんと一緒に選んでみるのも良いですね！

☆冬至☆

一年で一番夜の長い日が冬至で、今年は12月21日です。冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひきにくくなるといわれています。緑黄色野菜の少ない冬の栄養源です。この日は園で使っていないので、おうちで食べてください。

☆新メニュー☆

今月の新メニューは「きな粉ポテト」と「やまいも入りキャロットドーナツ」です。おうちでも作ってみてください。

12月の給与栄養量(3歳以上児)		
エネルギー	たんぱく質	脂質
614kcal	20.9g	16.0g




きな粉ポテト ~材料~ (1人分)

- ・さつまいも 50g
- ・きな粉 5g
- ・砂糖 5g
- ・食塩 0.1g

作り方

- ①さつまいもを2cmの角切りにして蒸す。
- ②きな粉、砂糖、食塩を混ぜる。
- ③さつまいもに、②をまぶしてつける。




やまいも入りキャロットドーナツ ~材料~ (1人分)

- ・ホットケーキミックス 13g
- ・やまいも 6g
- ・にんじん 6g
- ・砂糖 4g

作り方

- ①やまいも、にんじんをすりおろす。
- ②砂糖、ホットケーキミックスを①に混ぜる。
- ③形を整えて、熱した油できつね色になるまで揚げる。



*このレシピは普通食のもので、アレルギー児は、医師の指示書に基づいて個人対応をしています。
*おうちで作られる場合は、該当する材料(例えば、卵や牛乳など)を、除去して作ってください。