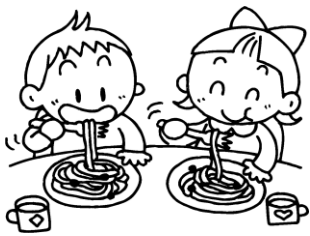


令和元年12月給食献立予定表

あゆみ保育園
(調理師 比留間 奈々)

冬も本番です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、朝食でみそ汁やスープなど温かいものをとり、お腹の中から体を温めてあげましょう。また、冬至に食べる南瓜は、体を温めてくれたり、カロチンやビタミンを多く含んでいます。22日が冬至なので、保育園でも20日に冬至メニューを提供します。
今月は、バランスよく食べる事の大切さについてや、茨城県の郷土料理についての栄養指導を行っていききたいと思います。



マークは郷土料理の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	キャベツツナサンド 若布サラダ 鮭のタルタルソース 春雨と青菜のスープ デザート	食パン マヨネーズ 砂糖 調合油 春雨 片栗粉	ツナ缶 べにぎけ 鶏卵 牛乳 豆腐	ビクルス 若布 コーン 胡瓜 椎茸 人参 小松菜 果物	牛乳 ♥米粉と豆腐のブラウニー
3	火	ご飯 高野豆腐の味噌炒め ひじきのさっと煮	精白米 ごま油 三温糖 砂糖 さつま芋 スパゲティ バター	高野豆腐 淡色辛みそ	椎茸 人参 かいわれ ひじき もやし ビーマン 長ねぎ 玉ねぎ 若布 果物	麦茶 ♥若布スパゲティ
25	水	さつま芋のすまし汁 デザート				
4	水	そばろかけうどん じゃこと野菜のかき揚げ	うどん 薄力粉 調合油 三温糖	鶏肉 鶏卵 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 若布 しその葉 焼きのり 果物	牛乳 ♥ちんすこう
26	木	ほうれん草ののり和え デザート				
茨城県		ご飯 れんこんのおろし揚げ そばろ納豆 呉汁 デザート	精白米 薄力粉 調合油 じゃが芋 三温糖	納豆 大豆 淡色辛みそ 鶏卵 枝豆	蓮根 切干大根 人参 長ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 果物	麦茶 ♥焼きもち
5	木					
6	金	ふりかけご飯 じゃが芋の南部煮 魚のみぞれソースがけ	精白米 三温糖 じゃが芋 砂糖 調合油 麩 食パン バター	鶏卵 まがれい 淡色辛みそ 牛乳	大根 椎茸 玉ねぎ 人参 いんげん 果物	牛乳 ♥コンソメトースト
27		お麩と若布の味噌汁 デザート				
7	土	生活発表会	パンのお持ち帰りがあります。			
9	月	オープンロール 人参オムレツ ブロッコリーのクリーム煮 オニオンスープ デザート	ロールパン マヨネーズ バター 薄力粉 精白米 パン粉 調合油	ベーコン 鶏卵 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	キャベツ コーン 人参 ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ♥ライスボール
10	火	冬野菜のカレーライス ビーマンのツナ詰め焼き 豆腐サラダ ヨーグルト	精白米 じゃが芋 マヨネーズ ごま 食パン	豚肉 ツナ缶 チーズ 豆腐 ヨーグルト 牛乳 しらす	白菜 大根 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ビーマン レタス 胡瓜 若布	牛乳 ♥しらすピザ
誕生会		赤飯 里芋と冬野菜の煮物 鰯のから揚げ中華香味だれ 白菜と油揚げの味噌汁 デザート	精白米 ごま ごま油 薄力粉 調合油 里芋 三温糖 バター	ささげ 鰯 油揚げ 淡色辛みそ 牛乳 鶏卵 脱脂粉乳	長ねぎ 椎茸 玉ねぎ 人参 牛蒡 蓮根 白菜 ほうれん草 果物	牛乳 ♥プチスキムパン
11	水					
12	木	中華麺の野菜あんかけ はんぺんの磯辺揚げ ナムル デザート	中華麺 ごま油 三温糖 薄力粉 調合油 砂糖 バター	豚肉 かまぼこ はんぺん 鶏卵 牛乳 生クリーム	ほうれ草 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 キャベツ 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
13	金	ジャムサンド 中華風サラダ 鶏肉のごまだれソース しめじとえのきのスープ デザート	食パン ごま 三温糖 ごま油 春雨 精白米 バ ター	鶏肉 脱脂粉乳 ツナ缶 ハム	胡瓜 若布 しめじ えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 いちごジャム 果物	麦茶 ♥ミニチャーハン
14	土	ご飯 鶏肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢あえ	精白米 ごま油 三温糖 ごま 砂糖	鶏肉 ツナ缶 豆腐 淡色辛みそ 牛乳	もやし 若布 玉ねぎ 果物	麦茶 ♥おにぎり
28		じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	ホットケーキミックス			
16	月	手打ちたぬきうどん 豆腐の変わり揚げ デザート いんげんともやしのごま味噌和え	うどん 薄力粉 調合油 ごま バター 三温糖	豆腐 淡色辛みそ 牛乳 チーズ	小松菜 人参 玉ねぎ 椎茸 ひじき いんげん もやし ほうれん草 果物	牛乳 ♥ほうれん草のカップケーキ
17	火	かぼちゃロール ポークピカタ シーザーサラダ マカロニ入り野菜スープ デザート	かぼちゃロール 調合油 食パン 三温糖 精白米 マカロニ マヨネーズ	豚肉 脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン チーズ	レタス 椎茸 玉ねぎ 人参 若布 たくあん 果物	麦茶 ♥チーズおむすび
もちつき大会		おこわおにぎり ウインナーの衣揚げ 餅入りけんちん汁 デザート	精白米 餅米 薄力粉 調合油 里芋 こんにやく バター 三温糖	ウインナー 鶏卵 豚肉 豆腐 牛乳 おから	人参 長ねぎ 牛蒡 大根 ほうれん草 果物	牛乳 ♥おからのココアクッキー
18	水					
19	木	レタスチーズサンド 青梗菜のスープ カレー風味のお野菜キッシュ コールスローサラダ デザート	食パン ソマーガリン バター マヨネーズ ホットケーキミックス	チーズ 鶏卵 脱脂粉乳 牛乳	レタス ビーマン 玉ねぎ トマト 人参 キャベツ コーン 胡瓜 青梗菜 若布 果物	牛乳 ♥りんご蒸しパン
冬至メニュー		混ぜご飯 魚の味噌焼き 南瓜の甘煮	精白米 三温糖 ごま 砂糖 ロールパン	油揚げ まかじき 淡色辛みそ 豆腐 牛乳 生クリーム	蓮根 人参 さやえんどう 南瓜 小松菜 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥フルーツサンド
20	金	豆腐と小松菜のすまし汁 デザート				
21	土	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜と若布の酢の物 もやしとキャベツの味噌汁 デザート	精白米 三温糖 食パン 砂糖 マーガリン	豚肉 しらす 淡色辛みそ	胡瓜 若布 もやし キャベツ 玉ねぎ 果物	麦茶 ♥シュガートースト
23	火	胚芽米入りご飯 すき焼き風煮 納豆大根のおかか和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁 デザート	精白米 胚芽米 白滝 砂糖 そうめん ごま油	豚肉 豆腐 納豆 淡色辛みそ	長ねぎ 白菜 春菊 大根 南瓜 ほうれん草 玉ねぎ 椎茸 果物	麦茶 ♥そうめんチャンプルー
クリスマス会食		ホットサンド チューリップから揚げ 生野菜★ フライドポテト ゼリー	食パン マーガリン 薄力粉 ごま 調合油 片栗粉 じゃが芋 三温糖 マヨネーズ ゼリー	ハム チーズ 鶏肉 牛乳 生クリーム	トマト 胡瓜 レタス ブロッコリー	牛乳 ♥クリスマスケーキ
24	水					

※1 ウインナーの衣揚げは、乳児はボイルウインナーとなります。
※2 餅入りけんちん汁は誤嚥防止の為、乳児は餅なしとなります。

食材の栄養指導は月2回、
マークのある日の食材や、食事
のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	545kcal	18g	17g
平均	552kcal	20g	18g

※裏に給食だよりが載っていますので、「覧下さい。」