



12月の給食献立表



平成28年11月29日
北平田保育園

日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー (以上児)	
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)				
1	木		さばの竜田揚げ 根菜のシャキシャキサラダ なめこ汁・みかん	片栗粉・油・砂糖 マヨネーズ・ごま ごま油	サバ・豆腐・煮干 味噌	れんこん・ごぼう・人参 きゅうり・なめこ・大根・葱 みかん	ぶどうジュース	★アップルパイ 牛乳	E423 F22.8 P18.5食塩1.8	
2	金		ワインナーの変わり味噌炒め おかか和え・みそ汁 ラ. フランス	じゃが芋・油・砂糖 ごま油	ワインナー・厚揚げ 味噌・煮干 かつお節	ピーマン・人参・もやし ラ. フランス	さつま芋の甘煮 麦茶	ヨーグルト	E418 F17.6 P13.1食塩1.8	
3	土		すき焼き風煮・牛乳・バナナ	砂糖・油	豚かた肉・豆腐 牛乳	白菜・人参・しらたき・葱・椎茸 バナナ		お菓子 牛乳	E363 F16.5 P13.8食塩1.2	
5	月		シーフードカレー コーンサラダ・牛乳 バナナ	じゃが芋・バター 油・砂糖	エビ・イカ・牛乳	人参・玉葱・にんにく・キャベツ きゅうり・コーン・バナナ	りんご	ごませんべい ☆みかんジュース	E498 F21.0 P20.8食塩2.7	
6	火		チキンカツ・伴三糸 みそ汁・みかん	薄力粉・パン粉・油 春雨・ごま油	鶏もも肉・卵・豆腐 ハム・味噌・煮干	きゅうり・人参・小松菜 みかん	ステイック野菜	★麦飯おにぎり 麦茶	E453 F14.4 P20.6食塩1.8	
7	水	発表会総練習	ブリの照り焼き プロッコリーサラダ みそ汁・りんご	砂糖・マヨネーズ じゃが芋	ブリ・ハム・わかめ 味噌・煮干	プロッコリー・人参・りんご	マンナビスケット 麦茶	★フレンチトースト 牛乳	E380 F15.6 P13.5食塩2.0	
8	木		豚肉と根菜の味噌煮 しょうゆフレンチ すまし汁・ラ.フランス	砂糖・油	豚もも肉・味噌・昆布 ちくわ・豆腐・さば節	大根・つきこん・れんこん・椎茸 にんにく・生姜・キャベツ・きゅうり ほうれん草・えのき・ラ. フランス	みかんジュース	ヨーグルト	E438 F18.3 P18.9食塩2.3	
9	金	(大黒様献立)	カレイの味噌田楽仕立て 大根サラダ・黒豆 納豆汁・ゼリー	片栗粉・油・砂糖 マヨネーズ・ゼリー	カレイ・ハム・黒豆 納豆・豆腐・厚揚げ 味噌・煮干	大根・きゅうり・人参・コーン こんにゃく・芋がら・なめこ・葱	バナナ	おこし 牛乳	E479 F18.4 P24.4食塩2.6	
10	土	ゆうぎ発表会	ケーキ							
○	12	月	にこにこ広場	焼きそば・ミックスキャベツ エビフライ・わかめサラダ コーンスープ・りんご	中華麺・パン粉・油 薄力粉・マヨネーズ ごま油	豚もも肉・ワイン エビ・わかめ・海藻 卵	キャベツ・人参・もやし・ピーマン きゅうり・玉葱・りんご	ヤクルト	星たべよ ☆ヤクルト	
	13	火		酢豚・ナムル 中華スープ・みかん	片栗粉・油・砂糖 ごま油	豚もも肉・ハム・豆腐 わかめ	孟宗・人参・玉葱・ピーマン 生姜・にんにく・もやし・きゅうり みかん	かぼちゃ甘煮 麦茶	★デザートバナナ 牛乳	E334 F16.6 P15.8食塩0.9
	14	水	サッカー(国体)	米粉と豆乳のシチュー ごま和え・味付けのり 野菜ジュース・みかん	バター・米粉 砂糖・ごま	鶏もも肉・豆乳 ベーコン・のり	玉葱・人参・白菜・しめじ・南瓜 コーン・プロッコリー・キャベツ きゅうり・みかん	りんご	★ピザトースト 牛乳	E380 F14.5 P14.6食塩1.6
	15	木		豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ・みそ汁 バナナ	砂糖・じゃが芋 油・マヨネーズ	豚もも肉・薄揚げ 煮干・味噌	玉葱・人参・ピーマン・しめじ きゅうり・みかん缶・キャベツ バナナ	ぱりんこ 麦茶	★野菜チップス 牛乳	E392 F15.3 P18.8食塩2.1
	16	金		さわらの幽庵焼き 切り干し大根サラダ うどん汁・みかん	うどん・マヨネーズ	サワラ・厚揚げ 煮干	切干大根・きゅうり・人参 コーン・ほうれん草・葱・椎茸 みかん	りんご	ヨーグルト	E552 F22.2 P23.9食塩3.1
	17	土		豚汁・ふりかけ 牛乳・バナナ	じゃが芋・ごま油	豚もも肉・豆腐 煮干・牛乳	人参・大根・つきこん・ごぼう しめじ・葱・バナナ		お菓子 牛乳	E311 F12.8 P16.6食塩1.2
	19	月	サッカー(国体)	味噌おでん・ゆかり チンゲン菜の和え物 みかん	砂糖・ごま油 じゃが芋	豚もも肉・厚揚げ・味噌 うずら卵・さつま揚げ しらす干し・ちくわ・昆布	大根・こんにゃく・人参・もやし チンゲン菜・みかん	いちご牛乳	ベジたべる ☆いちご牛乳	E377 F11.5 P18.7食塩3.0
	20	火	納付書 (冬至献立)	サーモン焼き・肉団子汁 大根ときゅうりのなます ゼリー	砂糖・片栗粉 春雨・ごま油 ゼリー	鮭・鶏ももひき肉 卵・昆布・かつお節	きゅうり・みかん缶・玉葱・生姜 白菜・椎茸・ほうれん草	ステイック野菜	★冬至かぼちゃ 牛乳	E266 F3.8 P18.5食塩1.5
○	21	水	(お楽しみ献立)	カレーうどん・牛乳 プリンアラモード	うどん・生クリーム	豚もも肉・薄揚げ かまぼこ・牛乳	玉葱・葱・ほうれん草・プリン みかん缶	バナナ	★チーズマフィン 麦茶	
	22	木	英語教室 (クリスマス献立)	クリスマスハンバーグ ミニ野菜ビーフンラーメン みかん	パン粉・片栗粉 ビーフン マヨネーズ	豚ひき肉・チーズ 卵・ベーコン・ハム	人参・玉葱・パイン缶・きゅうり コーン・キャベツ・パセリ・トマト プロッコリー・椎茸・もやし・みかん	ピスコ 麦茶	ヨーグルト	E588 F20.8 P22.5食塩2.6
	24	土		麻婆豆腐・牛乳・バナナ	砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚ひき肉 味噌・牛乳	葱・人参・生姜・にんにく バナナ		お菓子 牛乳	E303 F15.2 P14.0食塩1.3
	26	月	バス代振替日	八宝菜・華風和え みそ汁・りんご	油・片栗粉・ごま油	豚もも肉・エビ うずら卵・ハム 厚揚げ	チンゲン菜・人参・白菜・孟宗 椎茸・生姜・もやし・きゅうり 葱・ラ. フランス	バナナ	まがりせんべい ☆ぶどうスプロン	E378 F18.0 P18.6食塩2.5
	27	火		五目卵焼き・チーズ納豆 すき昆布煮・みそ汁 みかん	油・砂糖・焼麸	鶏むねひき肉・豆腐 昆布・豚もも肉・味噌 卵・納豆・チーズ・煮干	人参・椎茸・葱・しらたき・えのき みかん	ぶどうスプロン	★豆腐ドーナツ 牛乳	E385 F16.3 P22.2食塩2.3
	28	水		アジフライ・お浸し 沢煮椀・バナナ	薄力粉・パン粉・油	アジ・卵・豚もも肉 豆腐・かつお節 昆布	白菜・人参・ほうれん草・ごぼう えのき・葱・椎茸・バナナ	りんご	ヨーグルト	E462 F18.0 P22.8食塩1.8

○お弁当のいらない日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

★手作りおやつの日

☆未満児は牛乳

おやつのヨーグルトは、「ラクトフェリンヨーグルト」です。

ラクトフェリンって何？

ラクトフェリンは母乳や哺乳動物の乳をはじめ、涙や唾液、血液中などにも含まれ、さまざまな働きをするタンパク質です。鉄と結合する性質からラクト(乳)とフェリン(鉄と結合するタンパク質)をつなげてラクトフェリンと名づけられました。



ラクトフェリンの働き

ラクトフェリンは母乳の中でも特に初乳に多く含まれ、生まれたばかりの乳児をさまざまな感染症から守っていると考えられています。免疫力を高めるほか、ビフィズス菌を増やしてお腹の調子を整えたり、貧血を改善したりと私たちの健康をサポートしてくれます。

