



12月の給食献立表



平成29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	金	にこにこ広場	パン・骨付きチキン パインサラダ・フライドポテト コーンスープ・トマト・りんご	パン・油 じゃが芋	鶏もも肉・牛乳	にんにく・生姜・パイナップル キャベツ・きゅうり・玉葱 コーン・りんご	スプロン	ラクトフェリンヨーグルト	
2	土		豚汁 ふりかけ 牛乳・バナナ	じゃが芋	豚肩肉・厚揚げ 味噌・煮干し 牛乳	人参・ごぼう・しめじ・つきこん 葱・バナナ		お菓子 ジュース	E357 F17.2 P17.3食塩1.7
4	月		親子煮 お浸し・みそ汁 ラ・フランス	砂糖	鶏もも肉・かまぼこ 卵・昆布・厚揚げ 味噌・煮干し	玉葱・人参・椎茸・もやし きゅうり・チンゲン菜 ラ・フランス	バナナ	バームクーヘン 牛乳	E346 F10.4 P20.7食塩1.9
● 5	火		ぶりのマヨみそ焼き なめこ和え けんちん汁・バナナ	マヨネーズ	ぶり・味噌・厚揚げ さば節	小松菜・人参・なめこ・大根 椎茸・つきこん・葱・バナナ	プリン	★ヘルシーチーズケーキ 牛乳	
6	水		酢豚・ナムル 中華スープ みかん	油・片栗粉 ごま油 砂糖	豚もも肉・豆腐 わかめ・ハム	生姜・孟宗・人参・玉ねぎ ピーマン・椎茸・もやし・きゅうり みかん	粉ふきいも 麦茶	★肉まん 牛乳	E330 F15.3 P15.9食塩2.1
7	木		ウインナーの味噌炒め 白菜のおかか和え みそ汁・ラ・フランス	油・砂糖・ごま油 じゃが芋	ウインナー・味噌 かつお節・厚揚げ 煮干し	ピーマン・パプリカ・白菜・人参 もやし・ラ・フランス	まがりせんべい 麦茶	おこし 牛乳	E556 F28.0 P19.1食塩2.5
8	金	(大黒様献立)	カレイの唐揚げ田楽味噌仕立て 大根サラダ・黒豆 納豆汁・フルーツゼリー	片栗粉・油 マヨネーズ ゼリー	カレイ・ハム・納豆 豆腐・厚揚げ・黒豆 味噌・煮干し	大根・きゅうり・人参・コーン こんにゃく・芋がら・なめこ 葱	みかん	ラクトフェリンヨーグルト	E479 F18.4 P24.4食塩2.6
9	土		すき焼き風煮 牛乳 バナナ	砂糖・油	豚肩肉・豆腐 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参・しらたき 葱・椎茸・バナナ		お菓子 牛乳	E372 F18.2 P14.1食塩1.2
11	月		豚肉と根菜のみそ煮 そぼろ納豆 すまし汁・りんご	砂糖・油	豚もも肉・豆腐 昆布・納豆・さば節 昆布	大根・つきこん・人参・れんこん 椎茸・ほうれん草・えのき りんご	オレンジジュース	ごませんべい ☆オレンジジュース	E385 F15.3 P17.4食塩2.3
12	火		チキンカツ パスタサラダ みそ汁・みかん	薄力粉・パン粉 油・マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉・卵・ツナ 豆腐・味噌・煮干し	きゅうり・キャベツ・人参 コーン・小松菜・みかん	ラ・フランス	★アップルパイ 牛乳	E415 F16.8 P19.1食塩1.7
13	水	発表会総練習	米粉と豆乳のシチュー ごま和え・味付けのり バナナ	米粉・砂糖 バター・すりごま	鶏もも肉・ベーコン 豆乳・のり	玉葱・人参・白菜・しめじ・コーン 南瓜・ブロッコリー・もやし ほうれん草・バナナ	マンナビスケット 麦茶	★チーズトースト 牛乳	E455 F17.3 P16.6食塩1.6
14	木		さわらの幽庵焼き 切り干し大根サラダ うどん汁・みかん	マヨネーズ うどん	さわら・厚揚げ 豚もも肉・昆布 さば節	大根・きゅうり・人参・コーン トマト・ほうれん草・葱・椎茸 みかん	りんご	★芋ようかん 牛乳	E485 F20.7 P22.1食塩2.8
15	金		アジフライ 白菜のごま和え 沢煮碗・りんご	薄力粉・パン粉 油・すりごま 砂糖	あじ・豚もも肉 薄揚げ・昆布 かつお節	白菜・ほうれん草・人参・ごぼう えのき・葱・椎茸・りんご	バナナ	ラクトフェリンヨーグルト	E396 F18.4 P19.2食塩1.5
16	土	ゆうぎ発表会	ケーキ						
18	月	サッカー(国体)	豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ みそ汁・みかん	砂糖・油 マヨネーズ じゃが芋	豚もも肉・薄揚げ 味噌・煮干し	玉葱・ピーマン・人参・しめじ きゅうり・キャベツ・みかん	ヤクルト	ぱりんこ ☆ヤクルト	E392 F15.3 P18.8食塩2.1
19	火		味噌おでん・ゆかり チンゲン菜の和え物 ラ・フランス	じゃが芋・砂糖 ごま油	厚揚げ・しらす干し ちくわ・さつま揚げ・卵 昆布・味噌・煮干し	大根・人参・こんにゃく チンゲン菜・ラ・フランス	フルーツゼリー	★むきそば風	E449 F16.8 P24.2食塩3.4
20	水	納付書	五目卵焼き すき昆布煮・チーズ納豆 みそ汁・りんご	砂糖・油 焼麸	卵・鶏ひき肉・昆布 豚もも肉・薄揚げ・煮干し 納豆・チーズ・豆腐・味噌	人参・椎茸・葱・こんにゃく えのき・葱・椎茸・りんご	みかん	★キラキラクッキー 牛乳	
21	木	英語教室	シーフードカレー コーンサラダ 野菜ジュース・バナナ	じゃが芋・砂糖 油	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 野菜ジュース・バナナ	かぼちゃの甘煮 麦茶	★フレンチトースト 牛乳	E363 F14.1 P13.8食塩2.3
22	金	(冬至献立)	サーモン焼き 冬至かぼちゃ・きゅうりなます みそ汁・ラ・フランス	片栗粉・ごま油 砂糖・春雨	鮭・鶏もも挽肉 卵・昆布・かつお	きゅうり・みかん缶・玉葱・生姜 白菜・椎茸・ほうれん草 ラ・フランス	バナナ	ラクトフェリンヨーグルト	E266 F3.8 P18.5食塩1.5
25	月	バス代振替日 リトミック (クリスマス献立)	クリスマスハンバーグ スペゲティサラダ コンソメスープ・フルーツゼリー	片栗粉・ゼリー スペゲティ・油 マヨネーズ	豚挽き肉 チーズ・ベーコン 卵・パン粉	人参・玉葱・きゅうり・コーン プロッコリー・キャベツ・玉葱 パセリ	星たべよ 麦茶	★トナカイおにぎり 麦茶	E567 F34.2 P16.9食塩1.6
26	火	サッカー	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・ごま油 マヨネーズ・油 砂糖・すりごま	さば・豆腐・味噌 煮干し	生姜・レンコン・ごぼう・人参 きゅうり・なめこ・大根・葱 みかん	りんご	★もちもちパン 牛乳	E419 F21.8 P17.8食塩2.0
27	水		具だくさんハ宝菜 どうぶつチーズ フルーツポンチ・みそ汁	焼麸・油 片栗粉 砂糖	エビ・豚もも肉 うずら卵・チーズ	人参・キャベツ・孟宗・椎茸 バナナ・りんご・みかん缶 生姜・小松菜	バナナ	★野菜チップス 牛乳	E475 F23.9 P24.1食塩2.6
○ 28	木	(年越し献立)	年越しうどん お浸し プリン・アラモード	小麦粉 ごま油 炒りごま	豚肩肉・薄揚げ さば節・昆布 ハム	葱・もやし・ほうれん草 プリン・みかん缶	みかん	ラクトフェリンヨーグルト	

○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。

● 庄内浜魚デーの日

★手作りおやつの日
☆未満児牛乳

親子で手打ちうどんに挑戦！！してみませんか？？

手打ちうどんは、どんな仕上がりになんでも大成功!!家族みんなで作るのが何よりの楽しさです。
薄力粉と強力粉を各150g(中力粉なら300g)に、ぬるま湯120cc、塩大さじ半分を加えて軽くまとめて、30分寝かせてからよくこねます。このとき、丈夫な袋に入れて足で踏めば、よりこしのある麺になります。生地を伸ばして切り、湯がいたら出来上がり!!こねる・伸ばす・踏むなどは、子どもにもできる工程で楽しめますよ。28日の年越しうどんは、子ども達と一緒に作ります(^_^)

