

# 平成30年度 12月 献立表

練馬仲町保育園

日付	献立名	材 料 名				3時のおやつ
		きいろ 熱と力になるもの	あか 血や肉や骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	調味料他	
3 月 17	食パン(マーメイド・ジャム・バター) 魚の洋風焼き 白菜とりんごのサラダ ミネストローネ フルーツ	食パン 三温糖 オリーブ油 マカロニ	魚 バター ベーコン	白菜 りんご レモン 玉ねぎ トマト 人参 にんにく	醤油 酒 みりん りんご酢 塩 コンソメ マーメイド・ジャム	焼きビーフン 肝油ドロップ 牛乳
4 火 18	茶飯 おでん ほうれん草の味噌汁 フルーツ	精白米	焼きちくわ うずら卵 はんぺん 油揚げ 味噌	大根 人参 昆布 ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草	醤油 酒 塩 みりん かつおだし汁	揚げパン ヨーグルト 牛乳
5 水 19	ミートソーススパゲティ ミモザサラダ 粉ふき芋 オニオンスープ フルーツ	スパゲティ 油 オリーブ油 マヨネーズ	豚ひき肉 粉チーズ ハム 卵	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり じゃが芋 にんにく	トマト缶 ケチャップ トマトピューレ コンソメ 塩	わかめおにぎり 牛乳
6 木 20	ご飯 魚の野菜あんかけ かぼちゃのいとこ煮 お麩の味噌汁 フルーツ	精白米 片栗粉 三温糖 麩	魚 小豆 味噌	人参 玉ねぎ かぼちゃ 青ねぎ 玉ねぎ ピーマン	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	リングドーナツ ミルクココア
7 金 21	ぶどうパン 鶏肉と里芋のグラタン 温野菜 コンソメスープ フルーツ	ぶどうパン マカロニ 油	バター 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	里芋 マッシュルーム 玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ にんにく	塩 ホワイトソース缶 コンソメ	フランクフルト 肝油ドロップ 牛乳
8 土	ご飯 鶏肉の治部煮 ブロッコリー かき玉味噌汁 フルーツ	精白米 片栗粉 麩 油 三温糖	鶏肉 卵 味噌	かぶ 椎茸 人参 ブロッコリー 生姜 玉ねぎ わかめ	塩 酒 みりん かつおだし汁	お菓子 牛乳
10 +	バターロールパン メンチカツ いんげんとコーンのソテー 白菜のスープ フルーツ	バターロールパン パン粉 小麦粉 油	豚ひき肉 卵 牛乳	玉ねぎ いんげん コーン缶 白菜 人参	塩 中濃ソース コンソメ	チヂミ 肝油ドロップ 牛乳
11 火	ご飯 ぶり大根 れんこん金平 高野豆腐の味噌汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	ぶり ごま 高野豆腐 味噌	大根 生姜 蓮根 人参 ほうれん草	醤油 みりん 酒 かつおだし汁	肉まん 牛乳
12 水 26	ほうとうどん 玉子焼き 煮豆 ブロッコリー フルーツ	ほうとうどん 三温糖	豚肉 味噌 卵 金時豆	大根 かぼちゃ 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 ブロッコリー	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩	アップルパイ ヨーグルト 牛乳
13 木 27	カレーライス 福神漬け おからサラダ ミニトマト フルーツ	精白米 油 マヨネーズ	豚肉 牛乳 ハム おから すりごま	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく じゃが芋 コーン缶 きゅうり	カレーウ 醤油 ケチャップ 福神漬け	ホットケーキ ミルクココア
14 金 28	食パン(いちごジャム・バター) 魚の香味焼き キャベツとハムのサラダ チンゲン菜の味噌汁 フルーツ	食パン 三温糖	バター 魚 ハム 味噌	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ	醤油 みりん 酒 りんご酢 塩 かつおだし汁	五平餅 肝油ドロップ 牛乳
1 土 15	ご飯 豚肉とときのこのさっぱり炒め 小松菜のごま塩和え 長ねぎの味噌汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 油揚げ 味噌	しめじ 玉ねぎ 青ねぎ 小松菜 ねぎ えのき	醤油 りんご酢 ごましお かつおだし汁	お菓子 牛乳

<<冬至>>

冬至とは、1年で1番昼の時間が短く、夜の時間が長い日のことです。江戸時代からできたもので、ここ近年では12月20日か21日が冬至にあたります。夜が長くなると寒い時間も長くなり風邪を引きやすくなるということで、免疫力を高め、風邪予防になるかぼちゃや小豆などを食べるようになったと言われています。

☆誕生会メニュー☆

25 火	ポーキピラフ 鶏肉のチューリップ焼き スパゲティサラダ ブロッコリー ミニトマト コーンクリームスープ フルーツ	精白米 マヨネーズ スパゲティ	豚肉 鶏肉 ハム 牛乳 生クリーム	ピーマン 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく きゅうり ブロッコリー ミニトマト	コンソメ 塩 醤油 みりん 酒 クリームコーン缶	クリスマスケーキ 牛乳
---------	---	--------------------	----------------------	--	--------------------------------	----------------

	目標量	平均値
エネルギー	563kcal	578kcal
タンパク質	22.5g	24.4g
脂質	16.9g	18.1g