

# 2018年12月 献立表

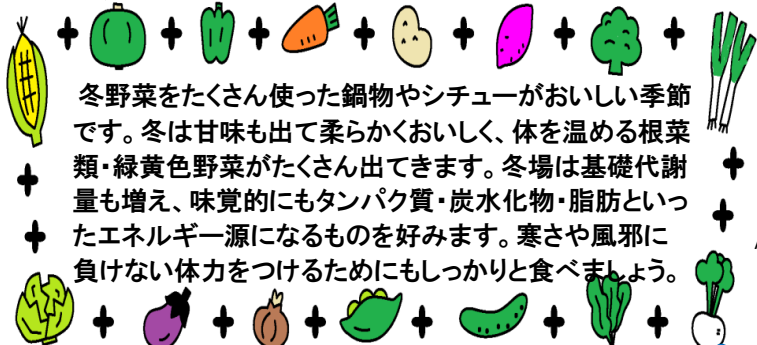
以上児

施設名 大鎌田保育園

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	食塩	塩分	
1	土	焼きそば 白菜スープ パナナ	野菜ジュース お菓	中華めん 豚肉 りょくとうもやし キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 調合油 はくさい ぶなしめじ ベーコン パナナ	559 Kcal	15.4 g	16.1 g	1.8 g	
3	月	ごはん かき玉汁 鶏肉のごまみそ焼き ひじきと大豆煮 オレンジ	牛乳 お菓子	精白米 鶏卵 たまねぎ ぶなしめじ あさつき 若鶏もも 砂糖 淡色辛みそ すりこま 大豆水煮 ひじき にんじん しらすだき 干しいだけ 調合油 オレンジ 普通牛乳	595 Kcal	23.6 g	21.6 g	1.9 g	
4	火	シーフードカレー 大根サラダ りんご	麦茶 ハニーケーキ	精白米 じゃがいも たまねぎ にんじん しばえび ころいか あざり水煮 マッシュルーム水煮 調合油 福神漬 だいこん りょくとうもやし まぐろ油漬缶詰 ブロッコリー 砂糖 りんご 薄力粉 鶏卵 はちみつ ソフトマーガリン 普通牛乳	641 Kcal	15.8 g	18.0 g	2.1 g	
5	水	コッペパン ブルーベリージャム&マーガリン マカロニグラタン えびとブロッコリーのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 お菓子	ブルーベリージャム 有塩バター マカロニ たまねぎ 鶏肉 薄力粉 脱脂粉乳 とろけるチーズ ブロッコリー えだまめ しばえび にんじん コーン缶詰 フレンチドレッシング パナナ 普通牛乳	661 Kcal	27.5 g	25.8 g	2.3 g	
6	木	肉丼 貝だくさんみそ汁 野菜の三色お浸し ジャムヨーグルト	牛乳 みたらし団子	精白米 豚肉 たまねぎ 干しいだけ しらすだき グリーンピース 砂糖 だいこん にんじん ごぼう さつまいも かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ はくさい こまつな しらす干し 脱脂粉乳 いちごジャム 普通牛乳 白玉粉 片栗粉	662 Kcal	26.5 g	10.4 g	2.1 g	
7	金	ナポリタン ポテトスープ コールスローサラダ マスカットゼリー	乳酸菌飲料 お菓子	スパゲティ 鶏肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 青ピーマン トマト ケチャップ 調合油 じゃがいも ベーコン さやえんどう キャベツ きゅうり スイートコーン もやし マヨネーズ	575 Kcal	16.7 g	19.3 g	2.0 g	
8	土	<b>★お遊戯会★</b>							
10	月	ごはん 豚汁 白身魚の変わり揚げ 里芋と生揚げの煮物 みかん	牛乳 お菓子	精白米 ぶた肉 だいこん じゃがいも たまねぎ にんじん ごぼう 根菜ねぎ 調合油 淡色辛みそ すけとうら 片栗粉 レモン果汁 砂糖 りんご 生揚げ さといも 干しいだけ さやえんどう みかん 普通牛乳	625 Kcal	26.9 g	17.4 g	2.1 g	
11	火	麻婆豆腐丼 中華風かき玉スープ 切り干し大根の中華和え パナナ	麦茶 マシュマロフレック	精白米 木綿豆腐 ぶたひき肉 たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース 調合油 赤色辛みそ 砂糖 片栗粉 ごま油 鶏卵 スイートコーン えのき 根菜ねぎ 切り干しだいこん にんじん ほうれんそう まぐろ油漬缶詰 パナナ コーンフレック マシュマロ ソフトマーガリン	613 Kcal	20.8 g	17.1 g	2.1 g	
12	水	カレーうどん 揚げ餃子 シラス入りほうれんそうの酢の物 りんご	ココア お菓子	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ 根菜ねぎ 砂糖 調合油 ほうれんそう りょくとうもやし しらす干し りんご 脱脂粉乳	597 Kcal	19.6 g	23.8 g	2.4 g	
13	木	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 沢煮椀 ひじき入り厚焼き卵 きゃべつのごま和え 黄桃ヨーグルト	牛乳 お菓子	精白米 まぐろ油漬缶詰 塩昆布 豚肉 ごぼう だいこん にんじん ぶなしめじ 片栗粉 鶏卵 たまねぎ 鶏ひき肉 ひじき 干しいだけ 三温糖 調合油 キャベツ こまつな もやし しらす干し すりこま 砂糖 脱脂粉乳 もも缶詰 普通牛乳	620 Kcal	25.3 g	19.2 g	2.1 g	
14	金	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 高野豆腐の卵とじ オレンジ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 だいこん カットわかめ 根菜ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 豚肉 たまねぎ 調合油 キャベツ 凍り豆腐 にんじん 干しいだけ 鶏卵 みつば 砂糖 オレンジ	607 Kcal	22.1 g	18.3 g	1.7 g	
15	土	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 春巻き 肉野菜炒め パナナ	野菜ジュース お菓子	精白米 たまねぎ 木綿豆腐 乾わかめ 淡色辛みそ 調合油 豚肉 りょくとうもやし にんじん ぶなしめじ キャベツ たら パナナ	635 Kcal	15.3 g	18.5 g	1.9 g	
17	月	わかめごはん かまぼことみつばのすまし汁 筑前煮 キャベツのおかか和え オレンジ	牛乳 お菓子	精白米 わかめ 煮の素 蒸し かまぼこ 根みつば えのきだけ 鶏肉 だけのこれんごんにんにく ごぼう 干しいだけ 板こんにやく さやえんどう 砂糖 調合油 キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし 削り節 オレンジ 普通牛乳	567 Kcal	17.9 g	16.8 g	2.1 g	
18	火	★誕生日会★お赤飯(甘納豆) さつまいと和風ハンバーグ おろし添え ブロッコリーとツナサラダ りんご	麦茶 誕生日おやつ	精白米 もち 甘納豆 いりごま 鶏肉 にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ さつまいも 淡色辛みそ ぶたひき肉 たまねぎ れんこん 木綿豆腐 パン粉 鶏卵 調合油 ブロッコリー スイートコーン まぐろ油漬缶詰 フレンチドレッシング りんご ショートケーキ	725 Kcal	25.0 g	25.4 g	1.8 g	
19	水	醤油ラーメン ポークしゅうまい じゃこ入りナムル パナナ	麦茶 お菓子	中華めん 乾わかめ コーン缶詰粒 なたと 根菜ねぎ メンマ ごま油 ほうれんそう キャベツ にんじん しらす干し 砂糖 パナナ	535 Kcal	16.2 g	16.0 g	2.2 g	
20	木	冬野菜いっぱいドライカレー 温野菜サラダ フルーツ入りヨーグルト	牛乳 ピザトースト	精白米 ぶたひき肉 にんにく しょうが たまねぎ れんこん だいこん にんじん ぶなしめじ セロリ 調合油 トマトケチャップ 砂糖 トマトホール缶詰 ブロッコリー カリフラワー じゃがいも マヨネーズ バイオンアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰汁 脱脂粉乳 普通牛乳 ベーコン 青ピーマン とろけるチーズ	687 Kcal	23.9 g	20.2 g	2.3 g	
21	金	中華丼 春雨スープ もやしの中華和え パナナ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 豚肉 しばえび やりいか あざり水煮 はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん 干しいだけ 片栗粉 砂糖 ごま油 調合油 緑豆はるさめ えのきだけ 乾わかめ 根菜ねぎ りょくとうもやし ほうれんそう まぐろ油漬缶詰 いりごま パナナ	551 Kcal	15.8 g	12.7 g	1.9 g	
22	土	★冬至★ほうとう ブロッコリーのツナ和え みかん	野菜ジュース お菓子	ほうとう 鶏肉 油揚げ はくさい だいこん にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ ブロッコリー まぐろ油漬缶詰 コーン缶詰 砂糖 みかん	502 Kcal	15.8 g	15.9 g	1.7 g	
24	月	<b>★振替休日★</b>							
25	火	チキンライス キャベツのコンソメスープ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ミックスゼリー	麦茶 クリスマススパウンドケーキ	精白米 鶏肉 たまねぎ にんじん さやえんどう 調合油 トマトケチャップ 砂糖 キャベツ スイートコーン ぶなしめじ しょうが 薄力粉 片栗粉 じゃがいも ブロッコリー コーン缶詰粒 マヨネーズ ホットケーキミックス 鶏卵 ソフトマーガリン 普通牛乳 ホイップクリーム	755 Kcal	21.0 g	29.4 g	2.2 g	
26	水	お楽しみパン(クリーム) ポトフ ローストチキン ほうれん草のバターソテー パナナ 牛乳	麦茶 お菓子	ホイップクリーム 砂糖 じゃがいも にんじん たまねぎ ウインナー キャベツ 鶏もも しょうが にんにく 調合油 ほうれんそう コーン缶詰 有塩バター パナナ 普通牛乳	599 Kcal	20.7 g	26.3 g	2.2 g	
27	木	大鎌田ハヤシライス ブロッコリーとチーズのサラダ みかんヨーグルト	ココア お菓子	精白米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム水煮 グリーンピース 調合油 ブロッコリー ロースハム コーン缶詰 プロセスチーズ フレンチドレッシング 脱脂粉乳 砂糖 みかん缶詰	660 Kcal	22.3 g	20.6 g	1.9 g	
28	金	ごはん けんちん汁 白身魚のフライ じゃがいも のそぼろ煮 オレンジ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 若鶏もも だいこん 木綿豆腐 にんじん ごぼう 板こんにやく 根菜ねぎ 淡色辛みそ 調合油 キャベツ じゃがいも たまねぎ ぶたひき肉 三温糖 オレンジ	650 Kcal	18.6 g	19.3 g	2.0 g	

※都合により献立を変更する場合があります。

給食目標：行事を楽しみながら食事をしよう！



冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューがおいしい季節です。冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類・緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにもしっかりと食べましょう。

♡バイキング給食 ひまわり・さくら 21日(金)  
♡手作りおやつ さくら 11日(火) ひまわり 10日(月)

冬至

## ～白身魚のかわい揚げ～

【材料】

白身魚(たら・かじきなど) 4切れ  
塩・しょうが汁 少々  
片栗粉・揚げ油 適量  
レモン汁・酢 小さじ1  
みりん・酒・砂糖 小さじ2  
しょうゆ・だし汁 大さじ1  
りんご 大さじ4

【作り方】

①白身魚は塩・しょうが汁で下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。  
②りんごをすりおろし、Aの調味料と一緒にひと煮立ちさせる。  
③①の魚に②をかける。

りんごがおいしい季節です。いつもと違うりんごの味、魚の味を楽しんでみてははいかがでしょう。

冬至とは一年中で、昼が一番短く、夜が一番長い日のことです。今年は12月22日になります。この日は昔からかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。



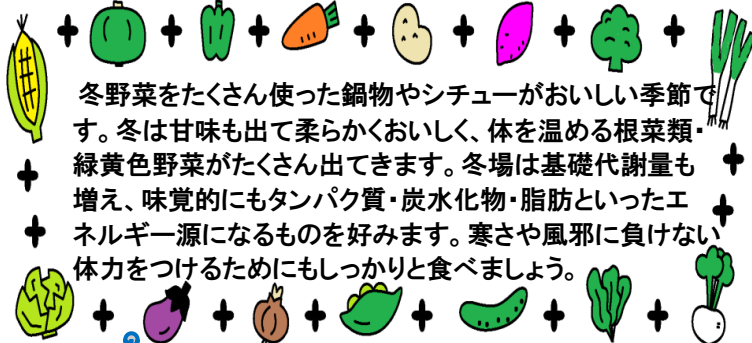
# 2018年12月 献立表

施設名 大鎌田保育園

ゆり

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	土	焼きそば 白菜スープ パナナ	野菜ジュース お菓子	中華めん 豚肉 りょくとうもやし キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 調合油 はくさい ぶなしめじ ベーコン パナナ	447 Kcal	12.3 g	12.9 g	1.5 g
3	月	ごはん かき玉汁 鶏肉のごまみそ焼き ひじきと大豆煮 オレンジ	牛乳 お菓子	精白米 鶏卵 たまねぎ ぶなしめじ あさつき 若鶏もも 砂糖 淡色辛みそ すりごま 大豆水煮 ひじき にんじん しらす干し だし 調合油 オレンジ 普通牛乳	499 Kcal	20.8 g	19.8 g	1.6 g
4	火	シーフードカレー 大根サラダ りんご	麦茶 ハニーケーキ	精白米 じゃがいも たまねぎ にんじん しばえび こういかに あさり水煮 マッシュルーム水煮 調合油 福神漬 だいこん りょくとうもやし まぐろ油漬缶詰 ブロッコリー 砂糖 りんご 薄力粉 鶏卵 はちみつ ソフトマーガリン	512 Kcal	12.6 g	14.4 g	1.7 g
5	水	コッペパン いちごジャム マカロニグラタン えびとブロッコリーのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 お菓子	ブルーベリージャム 有塩バター マカロニ たまねぎ 鶏肉 薄力粉 脱脂粉乳 とろけるチーズ ブロッコリー えだまめ しばえび にんじん コーン缶詰 フレンチドレッシング パナナ 普通牛乳	577 Kcal	24.3 g	22.2 g	2.0 g
6	木	肉丼 貝だくさんみそ汁 野菜の三色お浸し ジャムヨーグルト	牛乳 大学いも	精白米 豚肉 たまねぎ 干しいたけ しらす干し グリーンピース 砂糖 だいこん にんじん ごぼう さつまいも かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ はくさい ごまつな しらす干し 脱脂粉乳 いちごジャム さつまいも	541 Kcal	21.8 g	9.1 g	1.7 g
7	金	ナポリタン ポテトスープ コールスローサラダ マスカットゼリー	乳酸菌飲料 お菓子	スパゲティ 鶏肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 青ピーマン トマト ケチャップ 調合油 じゃがいも ベーコン さやえんどう キャベツ きゅうり スイートコーン もやし マヨネーズ	469 Kcal	13.6 g	15.4 g	1.6 g
8	土	★お遊戯会★						
10	月	ごはん 豚汁 白身魚の変わり揚げ 里芋と生揚げの煮物 みかん	牛乳 お菓子	精白米 ぶた肉 だいこん じゃがいも たまねぎ にんじん ごぼう 根菜ねぎ 調合油 淡色辛みそ すけとうらら 片栗粉 ショウガ汁 砂糖 りんご 生揚げ さといも 干しいたけ さやいんげん みかん 普通牛乳	511 Kcal	23.0 g	15.5 g	1.7 g
11	火	麻婆豆腐丼 中華風かき玉スープ 切り干し大根の中華和え パナナ	麦茶 マッシュマロフレーク	精白米 木綿豆腐 ぶたひき肉 たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース 調合油 赤色辛みそ 砂糖 片栗粉 ごま油 鶏卵 スイートコーン えのき 根菜ねぎ 切干しいたけ にんじん ほうれんそう まぐろ油漬缶詰 パナナ コーンフレーク マッシュマロ フォトマーガリン	491 Kcal	16.6 g	13.7 g	1.7 g
12	水	カレーうどん 揚げ餃子 ソラス入りほうれんそうの酢の物 りんご	ココア お菓子	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ 根菜ねぎ 砂糖 調合油 ほうれんそう りょくとうもやし しらす干し りんご 脱脂粉乳	481 Kcal	16.0 g	19.2 g	2.0 g
13	木	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 沢煮碗 ひじき入り厚焼き卵 きゃべつのごま和え 黄桃ヨーグルト	牛乳 お菓子	精白米 まぐろ油漬缶詰 塩昆布 豚肉 ごぼう だいこん にんじん ぶなしめじ 片栗粉 鶏卵 たまねぎ 鶏ひき肉 ひじき 干しいたけ 三温糖 調合油 キャベツ ごまつな もやし しらす干し すりごま 砂糖 脱脂粉乳 もも缶詰 普通牛乳	497 Kcal	20.8 g	16.3 g	1.7 g
14	金	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 高野豆腐の卵とじ オレンジ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 だいこん カットわかめ 根菜ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 豚肉 たまねぎ 調合油 キャベツ 凍り豆腐 にんじん 干しいたけ 鶏卵 みつば 砂糖 オレンジ	471 Kcal	17.4 g	14.6 g	1.4 g
15	土	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 春巻き 肉野菜炒め パナナ	野菜ジュース お菓子	精白米 たまねぎ 木綿豆腐 乾わかめ 淡色辛みそ 調合油 豚肉 りょくとうもやし にんじん ぶなしめじ キャベツ たらパナナ	494 Kcal	12.0 g	14.7 g	1.5 g
17	月	わかめごはん かまぼことみつばのすまし汁 筑前煮 キャベツのおかか和え オレンジ	牛乳 お菓子	精白米 わかめ ご飯の素 煮かまぼこ 根みつば えのきだけ 鶏肉 だけのこれんごんに にんじん ごぼう 干しいたけ 板こんにやく さやえんどう 砂糖 調合油 キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし 削り節 オレンジ 普通牛乳	480 Kcal	15.1 g	15.2 g	1.7 g
18	火	★誕生日会★お赤飯(甘納豆) さつま汁 和風ハンバーグ おろし添え ブロッコリーとツナサラダ りんご	麦茶 誕生日おやつ	精白米 もち 甘納豆 いりごま 鶏肉 にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ さつまいも 淡色辛みそ ぶたひき肉 たまねぎ りんご 木綿豆腐 パン粉 鶏卵 調合油 ブロッコリー スイートコーン まぐろ油漬缶詰 フレンチドレッシング りんご ショートケーキ	579 Kcal	20.0 g	20.3 g	1.4 g
19	水	醤油ラーメン ポークしゅうまい じゃこ入りナムル パナナ	麦茶 お菓子	中華めん 乾わかめ コーン缶詰粒 なたと 根菜ねぎ メンマ ごま油 ほうれんそう キャベツ にんじん しらす干し 砂糖 パナナ	428 Kcal	13.0 g	12.8 g	1.9 g
20	木	冬野菜いっぱいドライカレー 温野菜サラダ フルーツ入りヨーグルト	牛乳 ピザトースト	精白米 ぶたひき肉 にんにく しょうが たまねぎ りんご だいこん にんじん ぶなしめじ セロリ 調合油 トマトケチャップ 砂糖 トマトホール缶詰 ブロッコリー カリアワー じゃがいも マヨネーズ ハインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 普通牛乳 ベーコン 青ピーマン とろけるチーズ	550 Kcal	19.1 g	16.2 g	1.9 g
21	金	中華丼 春雨スープ もやしの中華和え パナナ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 豚肉 しばえび やりいか あさり水煮 はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん 干しいたけ 片栗粉 砂糖 ごま油 調合油 緑豆 えのきだけ 乾わかめ 根菜ねぎ りょくとうもやし ほうれんそう まぐろ油漬缶詰 いりごま パナナ	451 Kcal	12.8 g	10.2 g	1.5 g
22	土	★冬至★ほうとう ブロッコリーのツナ和え みかん	野菜ジュース お菓子	ほうとう 鶏肉 油揚げ はくさい だいこん にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ ブロッコリー まぐろ油漬缶詰 コーン缶詰 砂糖 みかん	401 Kcal	12.6 g	12.7 g	1.4 g
24	月	★振替休日★						
25	火	チキンライス キャベツのコンソメスープ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ミックスゼリー	麦茶 クリスマスパウンドケーキ	精白米 鶏肉 たまねぎ にんじん さやいんげん 調合油 トマトケチャップ 砂糖 キャベツ スイートコーン ぶなしめじ しょうが 薄力粉 片栗粉 じゃがいも ブロッコリー コーン缶詰粒 マヨネーズ ホットケーキミックス 鶏卵 ソフトマーガリン 普通牛乳 ホイップクリーム	573 Kcal	14.9 g	21.5 g	1.7 g
26	水	お楽しみパン(クリーム) ポトフ ローストチキン ほうれん草のバターソテー パナナ 牛乳	麦茶 お菓子	ホイップクリーム 砂糖 じゃがいも にんじん たまねぎ ウインナー キャベツ 鶏もも しょうが にんにく 調合油 ほうれんそう コーン缶詰 有塩バター パナナ 普通牛乳	487 Kcal	16.8 g	21.4 g	1.8 g
27	木	大鎌田ハヤシライス ブロッコリーとチーズのサラダ みかんヨーグルト	ココア お菓子	精白米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム水煮 グリーンピース 調合油 ブロッコリー ロースハム コーン缶詰 プロセスチーズ フレンチドレッシング 脱脂粉乳 砂糖 みかん缶詰	535 Kcal	18.1 g	17.0 g	1.5 g
28	金	ごはん けんちん汁 白身魚のフライ じゃがいものおぼろ煮 オレンジ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 若鶏もも だいこん 木綿豆腐 にんじん ごぼう 板こんにやく 根菜ねぎ 淡色辛みそ 調合油 キャベツ じゃがいも たまねぎ ぶたひき肉 三温糖 オレンジ	506 Kcal	14.7 g	15.4 g	1.6 g

給食目標：行事を楽しみながら食事をしよう！



冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューがおいしい季節です。冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類・緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにもしっかりと食べましょう。

冬至

冬至とは一年中で、昼が一番短く、夜が一番長い日のことです。今年は12月22日になります。この日は昔からかぼちゃを食湯に入る風習があります。冬至の日に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロテンやビタミン含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようです。

※都合により献立を変更する場合があります。

## ～白身魚のかわり揚げ～

### 【材料】

- 白身魚(たら・かしきなど) 4切れ
- 塩・しょうが汁 少々
- 片栗粉・揚げ油 適量
- レモン汁・酢 小さじ1
- みりん・酒・砂糖 小さじ2
- しょうゆ・だし汁 大さじ1
- りんご 大さじ4

### 【作り方】

- ①白身魚は塩・しょうが汁で下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。
  - ②りんごをすりおろし、Aの調味料と一緒にひと煮立ちさせる。
  - ③①の魚に②をかける。
- りんごがおいしい季節です。いつもと違うりんごの味、魚の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

# 2018年12月 献立表

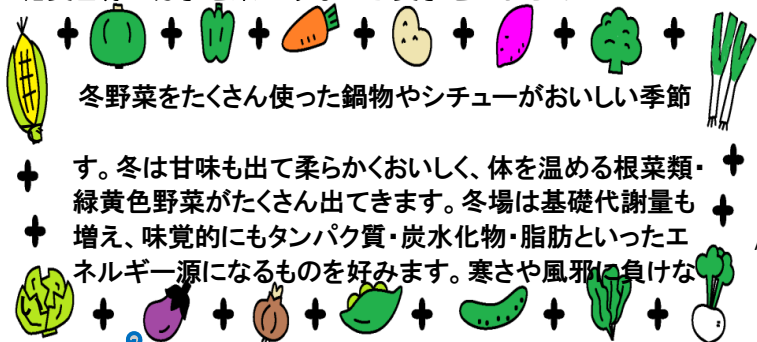
施設名 大鎌田保育園

きく

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	食塩	塩分
1	土	焼きそば 白菜スープ パナナ	麦茶 お菓子	中華めん 豚肉 りょくとうもやし キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 調合油 はくさい ぶなしめじ ベーコン パナナ	447 Kcal	12.3 g	12.9 g	1.5 g
3	月	ごはん かき玉汁 鶏肉のごまみそ焼き ひじきと大豆煮 オレンジ	麦茶 お菓子	精白米 鶏卵 たまねぎ ぶなしめじ あさつき 若鶏もも 砂糖 淡色辛みそ すりごま 大豆水煮 ひじき にんじん しらす干し だし 調合油 オレンジ 普通牛乳	499 Kcal	20.8 g	19.8 g	1.6 g
4	火	シーフードカレー 大根サラダ りんご	麦茶 ハニーケーキ	精白米 じゃがいも たまねぎ にんじん しほえび ころいか あさり水煮 マッシュルーム水煮 調合油 福神漬 だいこん りょくとうもやし まぐろ油漬缶詰 ブロッコリー 砂糖 りんご 薄力粉 鶏卵 はちみつ ソフトマーガリン	512 Kcal	12.6 g	14.4 g	1.7 g
5	水	食パン いちごジャム きゃべつのスープ マカロニグラタン えびとブロッコリーのサラダ パナナ	麦茶 お菓子	いちごジャム きゃべつ たまねぎ えのき マカロニ 鶏肉 薄力粉 脱脂粉乳 とろけるチーズ ブロッコリー えだまめ しほえび にんじん コーン缶詰 フレンチドレッシング パナナ	577 Kcal	24.3 g	22.2 g	2.0 g
6	木	肉丼 貝だくさんみそ汁 野菜の三色お浸し ジャムヨーグルト	麦茶 大学いも	精白米 豚肉 たまねぎ 干しいたけ しらすだき グリーンピース 砂糖 だいこん にんじん ごぼう さつまいも かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ はくさい ごまつな しらす干し 脱脂粉乳 いちごジャム さつまいも	541 Kcal	21.8 g	9.1 g	1.7 g
7	金	ナポリタン ポテトスープ コールスローサラダ マスカットゼリー	麦茶 お菓子	スパゲティ 鶏肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 青ピーマン トマト ケチャップ 調合油 じゃがいも ベーコン さやえんどう キャベツ きゅうり スイートコーン もやし マヨネーズ	469 Kcal	13.6 g	15.4 g	1.6 g
8	土	★お遊戯会★						
10	月	ごはん 豚汁 白身魚の変わり揚げ 里芋と生揚げの煮物 みかん	麦茶 お菓子	精白米 ぶた肉 だいこん じゃがいも たまねぎ にんじん ごぼう 根菜ねぎ 調合油 淡色辛みそ すけとうらら 片栗粉 レモン果汁 砂糖 りんご 生揚げ さといも 干しいたけ さやいんげん みかん 普通牛乳	511 Kcal	23.0 g	15.5 g	1.7 g
11	火	麻婆豆腐丼 中華風かき玉スープ 切り干し大根の中華和え パナナ	麦茶 マッシュマロフレーク	精白米 木綿豆腐 ぶたひき肉 たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース 調合油 赤色辛みそ 砂糖 片栗粉 ごま油 鶏卵 スイートコーン えのき 根菜ねぎ 切り干しだいこん にんじん ほうれんそう まぐろ油漬缶詰 パナナ コーンフレーク マッシュマロ ソフトマーガリン	491 Kcal	16.6 g	13.7 g	1.7 g
12	水	カレーうどん 揚げ餃子 シラス入りほうれんそうの酢の物 りんご	麦茶 お菓子	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ 根菜ねぎ 砂糖 調合油 ほうれんそう りょくとうもやし しらす干し りんご 脱脂粉乳	481 Kcal	16.0 g	19.2 g	2.0 g
13	木	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 沢煮焼 ひじき入り厚焼き卵 きゃべつのごま和え 黄桃ヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 まぐろ油漬缶詰 塩昆布 豚肉 ごぼう だいこん にんじん ぶなしめじ 片栗粉 鶏卵 たまねぎ 鶏ひき肉 ひじき 干しいたけ 三温糖 調合油 キャベツ こまつな もやし しらす干し すりごま 砂糖 脱脂粉乳 もも缶詰 普通牛乳	497 Kcal	20.8 g	16.3 g	1.7 g
14	金	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 高野豆腐の卵とじ オレンジ	麦茶 お菓子	精白米 だいこん カットわかめ 根菜ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 豚肉 たまねぎ 調合油 キャベツ 凍り豆腐 にんじん 干しいたけ 鶏卵 みつば 砂糖 オレンジ	471 Kcal	17.4 g	14.6 g	1.4 g
15	土	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 春巻き 肉野菜炒め パナナ	麦茶 お菓子	精白米 たまねぎ 木綿豆腐 乾わかめ 淡色辛みそ 調合油 豚肉 りょくとうもやし にんじん ぶなしめじ キャベツ には パナナ	494 Kcal	12.0 g	14.7 g	1.5 g
17	月	わかめごはん かまぼことみつばのすまし汁 筑前煮 キャベツのおかか和え オレンジ	麦茶 お菓子	精白米 わかめ 乾わかめ 煮 蒸し かまぼこ 根みつば えのきだけ 鶏肉 だけのこれん にんじん ごぼう 干しいたけ 板こんにゃく さやえんどう 砂糖 調合油 キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし 削り節 オレンジ 普通牛乳	480 Kcal	15.1 g	15.2 g	1.7 g
18	火	★誕生日会★お赤飯(甘納豆) さつまいと和風ハンバーグ おろし添え ブロッコリーとツナサラダ りんご	麦茶 誕生日おやつ	精白米 もち 甘納豆 いりごま 鶏肉 にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ さつまいも 淡色辛みそ ぶたひき肉 たまねぎ れんこん 木綿豆腐 パン粉 鶏卵 調合油 ブロッコリー スイートコーン まぐろ油漬缶詰 フレンチドレッシング りんご ショートケーキ	579 Kcal	20.0 g	20.3 g	1.4 g
19	水	醤油ラーメン ポークしゅうまい じゃこ入りナムル パナナ	麦茶 お菓子	中華めん 乾わかめ コーン缶詰粒 なたと 根菜ねぎ メンマ ごま油 ほうれんそう キャベツ にんじん しらす干し 砂糖 パナナ	428 Kcal	13.0 g	12.8 g	1.9 g
20	木	冬野菜いっぱいドライカレー 温野菜サラダ フルーツ入りヨーグルト	麦茶 ピザトースト	精白米 ぶたひき肉 にんにく しょうが たまねぎ れんこん だいこん にんじん ぶなしめじ セロリ 調合油 トマトケチャップ 砂糖 トマトホール缶詰 ブロッコリー カリフラワー じゃがいも マヨネーズ ハイアンアップ缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 普通牛乳 ベーコン 青ピーマン とろけるチーズ	550 Kcal	19.1 g	16.2 g	1.9 g
21	金	中華丼 春雨スープ もやしの中華和え パナナ	麦茶 お菓子	精白米 豚肉 しほえび やりいか あさり水煮 はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん 干しいたけ 片栗粉 砂糖 ごま油 調合油 緑豆はさめ えのきだけ 乾わかめ 根菜ねぎ りょくとうもやし ほうれんそう まぐろ油漬缶詰 いりごま パナナ	451 Kcal	12.8 g	10.2 g	1.5 g
22	土	★冬至★ほうとう ブロッコリーのツナ和え みかん	麦茶 お菓子	ほうとう 鶏肉 油揚げ はくさい だいこん にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ ブロッコリー まぐろ油漬缶詰 コーン缶詰 砂糖 みかん	401 Kcal	12.6 g	12.7 g	1.4 g
24	月	★振替休日★						
25	火	チキンライス キャベツのコンソメスープ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ミックスゼリー	麦茶 クリスマスパウンドケーキ	精白米 鶏肉 たまねぎ にんじん さやいんげん 調合油 トマトケチャップ 砂糖 キャベツ スイートコーン ぶなしめじ しょうが 薄力粉 片栗粉 じゃがいも ブロッコリー コーン缶詰粒 マヨネーズ ホットケーキミックス 鶏卵 ソフトマーガリン 普通牛乳 ホイップクリーム	573 Kcal	14.9 g	21.5 g	1.7 g
26	水	食パン いちごジャム ポトフ ローストチキン ほうれん草のバターソテー パナナ	麦茶 お菓子	いちごジャム じゃがいも にんじん たまねぎ ウィンナー キャベツ 鶏もも しょうが にんにく 調合油 ほうれんそう コーン缶詰 有塩バター パナナ	487 Kcal	16.8 g	21.4 g	1.8 g
27	木	大鎌田ハヤシライス ブロッコリーとチーズのサラダ みかんヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム水煮 グリーンピース 調合油 ブロッコリー ロースハム コーン缶詰 プロセスチーズ フレンチドレッシング 脱脂粉乳 砂糖 みかん缶詰	535 Kcal	18.1 g	17.0 g	1.5 g
28	金	ごはん けんちん汁 白身魚のフライ じゃがいも のそぼろ煮 オレンジ	麦茶 お菓子	精白米 若鶏もも だいこん 木綿豆腐 にんじん ごぼう 板こんにゃく 根菜ねぎ 淡色辛みそ 調合油 キャベツ じゃがいも たまねぎ ぶたひき肉 三温糖 オレンジ	506 Kcal	14.7 g	15.4 g	1.6 g

※都合により献立を変更する場合があります。

給食目標：行事を楽しみながら食事をしよう！



## ～白身魚のかわい揚げ～

【材料】白身魚(たら・かじきなど) 4切れ  
塩・しょうが汁 少々  
片栗粉・揚げ油 適量  
レモン汁・酢 小さじ1  
みりん・酒・砂糖 小さじ2  
しょうゆ・だし汁 大さじ1  
りんご 大さじ4

【作り方】①白身魚は塩・しょうが汁で下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。  
②りんごをすりおろし、Aの調味料と一緒にひと煮立ちさせる。  
③①の魚に②をかける。

りんごがおいしい季節です。いつもと違うりんごの味、魚の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

**冬至** 冬至とは一年中で、昼が一番短く、夜が一番長い日のことです。今年は12月22日になります。この日は昔からかぼちゃを食湯に入る風習があります。冬至の日に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロテンやビタミン含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようです。

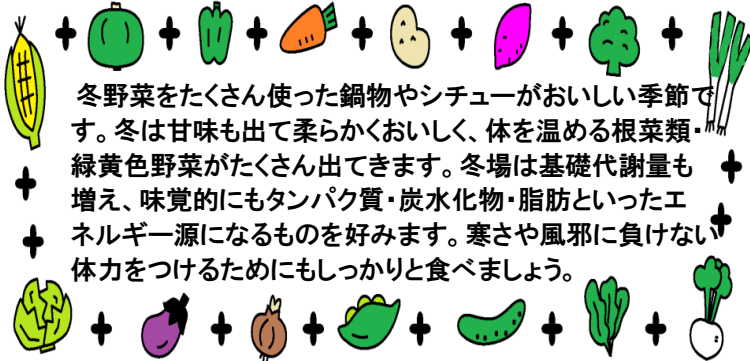
# 2018年12月 献立表

すみれ 施設名 大鎌田保育園

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	食塩	塩分
1	土	ごはん 白菜スープ 鶏そぼろ煮 きゃべつのだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 はくさい ふなしめじ 鶏ひき肉 たまねぎ りょくとうもやし キャベツ にんじん パナナ	447 Kcal	12.3 g	12.9 g	1.5 g
3	月	ごはん たまねぎのすまし汁 お麩のそぼろ煮 さつまいもの甘煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 たまねぎ ふなしめじ あさつき 鶏ひき肉 にんじん 干しいだけ 麩 絹さや ひじき さつまいも みかん缶	499 Kcal	20.8 g	19.8 g	1.6 g
4	火	ごはん 野菜スープ たららの野菜煮 大根のだし煮 りんご煮	麦茶 パン ケーキ	精白米 じゃがいも たまねぎ にんじん たら はくさい しめじ だいこん りょくとうもやし わかめ りんご 小麦粉	512 Kcal	12.6 g	14.4 g	1.7 g
5	水	食パン きゃべつのスープ マカロニのケチャップ煮 ほうれん草のだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	食パン たまねぎ きゃべつ えのき マカロニ プロックリー にんじん 鶏ひき肉 ケチャップ ほうれん草 パナナ	577 Kcal	24.3 g	22.2 g	2.0 g
6	木	ごはん 貝だくさん汁 肉団子のおろし煮 白菜のだし煮 ヨーグルト	麦茶 じゃがいもおやき	精白米 だいこん にんじん ごぼう さつまいも かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 鶏ひき肉 こまつな 干しいだけ はくさい にんじん 脱脂粉乳 じゃがいも 片栗粉	541 Kcal	21.8 g	9.1 g	1.7 g
7	金	ごはん ポテトスープ 野菜のそぼろ煮 青菜のだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 じゃがいも にんじん さやえんどう たまねぎ 鶏ひき肉 にんじん かぶ こまつな しめじ パナナ	469 Kcal	13.6 g	15.4 g	1.6 g
8	土	★お遊戯会★						
10	月	ごはん 貝だくさんみそ汁 白身魚のおろし煮 根菜煮 りんご煮	麦茶 お菓子	精白米 だいこん じゃがいも たまねぎ にんじん ごぼう 根菜ねぎ 鰹油 淡色辛みそ すけとうたら さといも 干しいだけ さやいんげん りんご	511 Kcal	23.0 g	15.5 g	1.7 g
11	火	ごはん たまねぎのスープ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 バナナ	麦茶 さつま芋蒸しパン	精白米 たまねぎ ねぎ えのき 絹豆腐 鶏ひき肉 ほうれん草 にんじん 赤色辛みそ かぼちゃ パナナ 小麦粉 さつまいも	491 Kcal	16.6 g	13.7 g	1.7 g
12	水	ごはん うどん汁 肉団子の野菜煮 ほうれん草のだし煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 うどん たまねぎ にんじん 干しいだけ 根菜ねぎ 鶏ひき肉 しめじ ほうれん草 もやし みかん缶	481 Kcal	16.0 g	19.2 g	2.0 g
13	木	ごはん 貝だくさんすまし汁 ひじき入りそぼろ煮 きゃべつのだし煮 ヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 ごぼう だいこん にんじん ふなしめじ 片栗粉 たまねぎ ひじき 鶏ひき肉 干しいだけ キャベツ こまつな もやし 脱脂粉乳	497 Kcal	20.8 g	16.3 g	1.7 g
14	金	ごはん 大根のみそ汁 鶏そぼろ煮 プロックリーのだし煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 だいこん カットわかめ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいだけ プロックリー きゃべつ みかん缶	471 Kcal	17.4 g	14.6 g	1.4 g
15	土	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) たららの煮つけ きゃべつのだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 たまねぎ 木綿豆腐 乾わかめ 淡色辛みそ たら きゃべつ りょくとうもやし にんじん ふなしめじ キャベツ パナナ	494 Kcal	12.0 g	14.7 g	1.5 g
17	月	ごはん えのきのすまし汁 筑前煮 ほうれん草のだし煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 たまねぎ えのき 鶏ひき肉 れんこん にんじん ごぼう さといも 干しいだけ さやえんどう ほうれん草 りょくとうもやし みかん缶	480 Kcal	15.1 g	15.2 g	1.7 g
18	火	★お誕生日会★ごはん さつま汁 肉団子のおろし煮 プロックリーのだし煮 りんご煮	麦茶 ぶどうゼリー	精白米 にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ さつまいも 淡色辛みそ 鶏ひき肉 たまねぎ れんこん 木綿豆腐 だいこん プロックリー カリフラワー りんご	579 Kcal	20.0 g	20.3 g	1.4 g
19	水	ごはん わかめのすまし汁 たららの野菜煮 さつま芋とにんじん煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 乾わかめ 根菜ねぎ えのき たら じゃがいも ほうれん草 さつま芋 にんじん パナナ	428 Kcal	13.0 g	12.8 g	1.9 g
20	木	ごはん 野菜スープ そぼろと野菜のトマト煮 マッシュポテト ヨーグルト	麦茶 ジャム サンド	精白米 だいこん にんじん たまねぎ ほうれん草 鶏ひき肉 プロックリー しめじ トマトホール缶 じゃがいも 脱脂粉乳 食パン イチゴジャム	550 Kcal	19.1 g	16.2 g	1.9 g
21	金	ごはん わかめとねぎのスープ 野菜のとろみ煮 ほうれん草のだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 えのき 乾わかめ 根菜ねぎ にんじん 鶏ひき肉 はくさい たまねぎ 干しいだけ ほうれん草 もやし パナナ	451 Kcal	12.8 g	10.2 g	1.5 g
22	土	★冬至★ごはん ほうとう汁 鶏そぼろ煮 プロックリーのだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 ほうとう はくさい だいこん にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 鶏ひき肉 たまねぎ プロックリー パナナ	401 Kcal	12.6 g	12.7 g	1.4 g
24	月	★振替休日★						
25	火	ごはん きゃべつのコンソメスープ 肉団子のトマト煮 じゃがいものだし煮 みかん缶	麦茶 パナナパンケーキ	精白米 キャベツ たまねぎ ふなしめじ 鶏ひき肉 トマトホール缶 片栗粉 プロックリー じゃがいも にんじん みかん缶 小麦粉 パナナ	573 Kcal	14.9 g	21.5 g	1.7 g
26	水	食パン ポトフ 豆腐のそぼろ煮 大根のだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	食パン じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 鶏ひき肉 絹豆腐 だいこん わかめ パナナ	487 Kcal	16.8 g	21.4 g	1.8 g
27	木	ごはん 野菜スープ じゃがいもとそぼろのケチャップ煮 プロックリーのだし煮 ヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 かぶ たまねぎ にんじん じゃがいも 鶏ひき肉 ケチャップ プロックリー カリフラワー 脱脂粉乳 砂糖	535 Kcal	18.1 g	17.0 g	1.5 g
28	金	ごはん けんちん汁 たららの煮つけ じゃがいものそぼろ煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 だいこん 木綿豆腐 にんじん ごぼう 根菜ねぎ 淡色辛みそ たら たまねぎ じゃがいも みかん缶	506 Kcal	14.7 g	15.4 g	1.6 g

給食目標：行事を楽しみながら食事をしよう！

※都合により献立を変更する場合があります。



冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューがおいしい季節です。冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類・緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにもしっかりと食べましょう。

## ～白身魚のかわい揚げ～

### 【材料】

白身魚(たら・かじきなど) 4切れ  
塩・しょうが汁 少々  
片栗粉・揚げ油 適量  
レモン汁・酢 小さじ1  
みりん・酒・砂糖 小さじ2  
しょうゆ・だし汁 大さじ1  
りんご 大さじ4

### 【作り方】

- ①白身魚は塩・しょうが汁で下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ②りんごをすりおろし、Aの調味料と一緒にひと煮立ちさせる。
- ③①の魚に②をかける。

りんごがおいしい季節です。いつもと違うりんごの味、魚の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 冬至

冬至とは一年中で、昼が一番短く、夜が一番長い日のことです。今年は12月22日になります。この日は昔からかぼちゃを食わず湯に入る風習があります。冬至の日食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロテンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようです。

