

2020年12月 献立表

施設名 大鎌田保育園

以上児

| 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 | 火 | ごはん きのこのすまし汁 つくねのみそだれ 五目きんぴら いちごゼリー | 麦茶 ツナパン | 精白米 ぶなしめじ えのきだけ まいわけ あさつき 鶏ひき肉 凍り豆腐 たまねぎ 干しいたけ いりごま パン粉 鶏卵 酒 淡色辛みそ フロッコリー ごぼう にんじん 豚肉 板こんにやく 油 ホットケーキミックス 普通牛乳 まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ | 633 Kcal | 27.2 g | 19.9 g | 2.0 g |
| 2 | 水 | わかめごはん なめこのみそ汁 肉じゃが エビとブロッコリーのマヨ和え バナナ | ジュース お菓子 | 精白米 わかめ ご飯の素 なめこ 絹ごし豆腐 根菜ねぎ 淡色辛みそ じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 豚肉 油 グリーンピース ブロッコリー えび 鶏卵 マヨネーズ バナナ | 608 Kcal | 16.9 g | 16.2 g | 1.8 g |
| 3 | 木 | すきやき丼 小松菜のみそ汁 キャベツのフレンチサラダ フルーツ入りヨーグルト | 麦茶 キャラメルポテト | 精白米 豚肉 焼き豆腐 はくさい たまねぎ しらたき 干しいたけ 油 酒 しょうゆ 砂糖 こまつな 油揚げ 根菜ねぎ ぶなしめじ 淡色辛みそ キャベツ きゅうり まぐろ油漬缶詰 コーン フレンチドレッシング バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 さつまいも ソフトマーガリン | 704 Kcal | 23.3 g | 22.5 g | 1.8 g |
| 4 | 金 | ごはん 貝だくさんみそ汁 ハムカツ 高野豆腐の煮物 りんご | 牛乳 お菓子 | 精白米 にんじん ごぼう さつまいも じゃがいも 根菜ねぎ 淡色辛みそ ハムカツ 油 中濃ソース キャベツ 凍り豆腐 だいこん 干しいたけ さつま揚げ いんげん りんご 普通牛乳 | 670 Kcal | 21.7 g | 20.6 g | 2.7 g |
| 5 | 土 | 焼きそば わかめスープ バナナ | 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 油 中濃ソース 乾わかめ 根菜ねぎ えのきだけ コーン バナナ | 514 Kcal | 14.3 g | 9.4 g | 1.7 g |
| 7 | 月 | 菜飯 豆腐のみそ汁 鶏肉と大根の煮物 青菜のごま和え みかん | 牛乳 お菓子 | 精白米 菜飯の素 絹ごし豆腐 わかめ えのきだけ 油揚げ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 鶏肉 じゃがいも だいこん にんじん 板こんにやく 干しいたけ 油 なはな りょくとうもやし ぶなしめじ すりごま みかん 普通牛乳 | 581 Kcal | 18.6 g | 17.7 g | 1.9 g |
| 8 | 火 | 大鎌田ハヤシライス チーズ入りコールスローサラダ オレンジ | 麦茶 パン耳揚げ きな粉ラスク | 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 ハイソルブ キャベツ きゅうり コーン チーズ マヨネーズ 穀物酢 オレンジ 食パン 砂糖 きな粉 | 609 Kcal | 16.7 g | 20.3 g | 1.9 g |
| 9 | 水 | 和風バター醤油パスタ ポテトスープ ブロッコリーとツナサラダ バナナ | ココア お菓子 | スパゲティ 油 ほろれんそう ぶなしめじ えのきだけ マッシュルーム水煮 たまねぎ ベーコン 有塩バター おろしにんにく じゃがいも にんじん キャベツ コソメ ブロッコリー コーン まぐろ油漬缶詰 フレンチドレッシング バナナ 脱脂粉乳 ビュアココア 砂糖 | 574 Kcal | 19.5 g | 20.3 g | 2.3 g |
| 10 | 木 | 中華丼 なるとと卵のスープ 春雨サラダ 黄桃ヨーグルト | 牛乳 お菓子 | 精白米 豚肉 えび 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 ごま油 鶏卵 なると わかめ はるさめ きゅうり コーン ハム 穀物酢 脱脂粉乳 もも缶詰 普通牛乳 | 603 Kcal | 22.2 g | 14.7 g | 1.9 g |
| 11 | 金 | ごはん 白菜のチキンスープ ウィンナーオムレツ 温野菜サラダ ミックスゼリー | 乳酸菌飲料 お菓子 | 精白米 はくさい 鶏肉 コーン ぶなしめじ たまねぎ 鶏卵 ウィンナー にんじん 青ピーマン 油 トマトケチャップ ブロッコリー さつまいも じゃがいも マヨネーズ | 637 Kcal | 16.5 g | 21.6 g | 1.7 g |
| 12 | 土 | チキンカレー キャベツとツナサラダ バナナ | ジュース お菓子 | 精白米 鶏もも じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ 福神漬 キャベツ コーン まぐろ油漬缶詰 フレンチドレッシング バナナ | 691 Kcal | 15.3 g | 20.3 g | 1.9 g |
| 14 | 月 | ひじきごはん かき玉汁 はんぺんのチーズフライ スパゲティサラダ りんご | 牛乳 お菓子 | 精白米 ひじき にんじん 干しいたけ 油揚げ 油 鶏卵 たまねぎ えのきだけ 根菜ねぎ かにかまぼこ はんぺんチーズ 中濃ソース キャベツ スパゲティ きゅうり コーン まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ りんご 普通牛乳 | 663 Kcal | 18.9 g | 24.2 g | 2.6 g |
| 15 | 火 | まぜまぜピピンパ 白菜の中華スープ 春雨とキャベツの炒め物 フルーツポンチ | 麦茶 マーラーカオ | 精白米 鶏ひき肉 にんにく 淡色辛みそ 油 りょくとうもやし にんじん ごま油 こまつな はくさい 干しいたけ えのきだけ コーン 根菜ねぎ はるさめ キャベツ えび 鶏卵 バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 バナナ りんご 三温糖 薄力粉 ベーキングパウダー 普通牛乳 | 608 Kcal | 19.9 g | 13.7 g | 1.9 g |
| 16 | 水 | お楽しみパン(卵サンド) ポトフハンバーグ フレッシュサラダ バナナ | ジュース お菓子 | コッパパン 鶏卵 マヨネーズ じゃがいも にんじん たまねぎ ウィンナー キャベツ 豚肉 木綿豆腐 パン粉 油 トマトケチャップ 中濃ソース レタス ブロッコリー きゅうり まぐろ油漬缶詰 コーン フレンチドレッシング バナナ | 702 Kcal | 27.6 g | 28.9 g | 2.8 g |
| 17 | 木 | ポークカレー 大根のマヨサラダ フルーツ入りヨーグルト | 麦茶 揚げパスタ | 精白米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ 福神漬 だいこん きゅうり かにかまぼこ マヨネーズ バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 砂糖 マカロニ | 634 Kcal | 16.7 g | 18.5 g | 2.1 g |
| 18 | 金 | ごはん ワンタンスープ 油淋鶏 海藻サラダ オレンジゼリー | 牛乳 お菓子 | 精白米 ワンタンの皮 ぶたひき肉 キャベツ にんにく にんじん 干しいたけ 鶏肉 片栗粉 油 根菜ねぎ おろししょうが 砂糖 穀物酢 ごま油 いりごま レタス わかめ りょくとうもやし きゅうり フレンチドレッシング みかん缶詰 普通牛乳 | 649 Kcal | 21.5 g | 24.5 g | 1.7 g |
| 19 | 土 | 肉丼 貝だくさん汁 バナナ | ジュース お菓子 | 精白米 豚肉 たまねぎ 干しいたけ しらたき グリーンピース 油 だいこん 木綿豆腐 にんじん ごぼう 板こんにやく 鶏肉 根菜ねぎ 淡色辛みそ バナナ | 608 Kcal | 20.8 g | 12.4 g | 1.3 g |
| 21 | 月 | ごはん 味噌けんちん汁 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みかん | 牛乳 お菓子 | 精白米 だいこん 木綿豆腐 にんじん ごぼう 板こんにやく 鶏肉 根菜ねぎ 淡色辛みそ 油 豚肉 たまねぎ おろししょうが かぼちゃ きゅうり ロースハム マヨネーズ みかん 普通牛乳 | 692 Kcal | 23.0 g | 27.4 g | 1.7 g |
| 22 | 火 | ★誕生日会★お赤飯 豚汁 白身魚の香味揚げ 切り干し大根の煮物 りんご | 麦茶 誕生日おやつ | 精白米 もち米 甘納豆 ごま塩 豚肉 だいこん さといも にんじん ごぼう 根菜ねぎ 油 淡色辛みそ たら 酒 片栗粉 砂糖 しょうゆ 穀物酢 あさつき おろししょうが ブロッコリー 切干しだいこん 板こんにやく 油揚げ 干しいたけ りんご | 625 Kcal | 23.8 g | 15.7 g | 2.2 g |
| 23 | 水 | 味噌ラーメン 揚げ餃子 もやしのナムル バナナ | ココア お菓子 | 中華めん わかめ コーン なると 根菜ねぎ しななく きょうご 油 りょくとうもやし きゅうり にんじん 穀物酢 砂糖 いりごま バナナ 脱脂粉乳 ビュアココア | 647 Kcal | 19.4 g | 21.3 g | 2.6 g |
| 24 | 木 | 野菜いっぱいドライカレー えびとブロッコリーのサラダ ジャムヨーグルト | 麦茶 マーブルケーキ | 精白米 豚ひき肉 にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン セロリ 油 カレールウ トマトケチャップ スターソース 砂糖 コソメ トマトホール缶詰 塩 こしょう ブロッコリー えだまめ えび チーズ フレンチドレッシング 脱脂粉乳 いちごソース ホットケーキミックス 鶏卵 ソフトマーガリン ビュアココア ホイップクリーム | 704 Kcal | 25.3 g | 22.7 g | 1.9 g |
| 25 | 金 | ケチャップライス キャベツのコンソメスープ 唐揚げ&ポテト フレッシュサラダ ゼリー入りフルーツポンチ | 牛乳 お菓子 | 精白米 ウィンナー にんじん たまねぎ コーン いんげん 油 トマトケチャップ キャベツ ぶなしめじ 鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 薄力粉 片栗粉 フライドポテト レタス きゅうり まぐろ油漬缶詰 トマト だいこん フレンチドレッシング バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 普通牛乳 | 765 Kcal | 23.1 g | 31.1 g | 2.2 g |
| 26 | 土 | 食パン いちごジャム&マーガリン コーンスープ 魚肉ソーセージ スマイルポテト | ジュース お菓子 | 食パン いちごジャム ソフトマーガリン コーンスープ 魚肉ソーセージ じゃがいも 油 バナナ | 574 Kcal | 15.1 g | 16.4 g | 2.5 g |
| 28 | 月 | ごはん 大根のみそ汁 カレーコロケ ひじきの煮もの ミックスフルーツ缶 | 牛乳 お菓子 | 精白米 だいこん わかめ 根菜ねぎ 油揚げ 絹ごし豆腐 淡色辛みそ カレーコロケ 油 中濃ソース キャベツ ひじき にんじん 干しいたけ さつま揚げ えだまめ しょうゆ 砂糖 バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 普通牛乳 | 622 Kcal | 14.4 g | 19.1 g | 1.9 g |

給食目標：行事を楽しみながら食事をしよう！

12月21日は



です

冬至とは二十四節季の一つで、一年で夜が最も長く、昼が短い日です。太陽との距離が遠くなるので、太陽の力が一番弱くなります。ですが、この日を境に再び力がよみがえるという前向きな意味も含まれています。

また、冬至に『運』のつく食べ物(かぼちゃ(なんきん)・きんかん・れんこん・にんじん・だいこんなど)を食べると『運』を呼び込めるといわれています。

冬至にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるといわれていますが、もともとは運を呼び込む前に厄払いのための禊(みそぎ)が由来だとされています。ゆず湯は血行を促進して体を温め、風邪を予防してくれるだけでなく、ビタミンCによる美肌効果、香りによるリラックス効果もあります。

★ マーフルケーキ ★

- 【材料】
(8*18cmパウンド型1本分)
バター or マーガリン 50g
卵 2個
砂糖 50g
ホットケーキミックス 100g
ココア 大さじ1

【作り方】

- ①室温で柔らかくしたバターと砂糖をボウルに入れ、泡だて器で白っぽくなるまですり混ぜる。
- ②溶いた卵を、①に少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ③ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。
- ④③の1/3量を別のボウルに取り分け、ふるいにかけてココアを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤型に、二種類の生地を交互に入れ、竹串でかき回してマーフル模様を作る。
- ⑥170℃に予熱したオーブンで約35分焼く。中まで火が通ったらオーブンから取り出し、冷ます。

※都合により献立を変更する場合があります。



♡バイキング給食 ひまわり・さくら 11日(金)

2020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 | 食塩 | 糖分 |
|----|----|---|----------------|---|----------|--------|--------|-------|
| 1 | 火 | ごはん きのこのすまし汁 つくねのみそだれ 五目きんぴら いちごゼリー | 麦茶 ツナパン | 精白米 ぶなしめじ えのきたけ まいたけ あさつき 鶏ひき肉 凍り豆腐 たまねぎ 干しいたけ いりごま パン粉 鶏卵 酒 淡色辛みそ フロッコリー ごぼう にんじん 豚肉 板こんにやく 油 ホットケーキミックス 普通牛乳 まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ | 501 Kcal | 21.8 g | 15.9 g | 1.6 g |
| 2 | 水 | わかめごはん なめこのみそ汁 肉じゃが エビとブロッコリーのマヨ和え バナナ | ジュース お菓子 | 精白米 わかめ ご飯の素 なめこ 絹ごし豆腐 根菜ねぎ 淡色辛みそ じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 豚肉 油 グリーンピース ブロッコリー えび 鶏卵 マヨネーズ バナナ | 495 Kcal | 13.7 g | 13.0 g | 1.4 g |
| 3 | 木 | すきやき丼 小松菜のみそ汁 キャベツのフレンチサラダ フルーツ入りヨーグルト | 麦茶 キャラメルポテト | 精白米 豚肉 焼き豆腐 はくさい たまねぎ しらたき 干しいたけ 油 酒 しょうゆ 砂糖 こまつな 油揚げ 根菜ねぎ ぶなしめじ 淡色辛みそ キャベツ きゅうり まぐろ油漬缶詰 コーン フレンチドレッシング バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 さつまいも ソフトマーガリン | 567 Kcal | 18.6 g | 18.3 g | 1.5 g |
| 4 | 金 | ごはん 貝だくさんみそ汁 ハムカツ 高野豆腐の煮物 りんご | 牛乳 お菓子 | 精白米 にんじん ごぼう さつまいも じゃがいも 根菜ねぎ 淡色辛みそ ハムカツ 油 中濃ソース キャベツ 凍り豆腐 だいこん 干しいたけ さつま揚げ いんげん りんご 普通牛乳 | 492 Kcal | 14.9 g | 14.7 g | 1.9 g |
| 5 | 土 | 焼きそば わかめスープ バナナ | 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 油 中濃ソース ねむかめ 根菜ねぎ えのきたけ コーン バナナ | 421 Kcal | 11.5 g | 7.6 g | 1.3 g |
| 7 | 月 | 菜飯 豆腐のみそ汁 鶏肉と大根の煮物 青菜のごま和え みかん | 牛乳 お菓子 | 精白米 菜飯の素 絹ごし豆腐 わかめ えのきたけ 油揚げ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 鶏肉 じゃがいも だいこん にんじん 板こんにやく 干しいたけ 油 なはな りょくとうもやし ぶなしめじ すりごま みかん 普通牛乳 | 455 Kcal | 14.1 g | 13.6 g | 1.5 g |
| 8 | 火 | 大鎌田ハヤシライス チーズ入りコールスローサラダ オレンジ | 麦茶 パン揚げ きな粉ラスク | 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 ハイソルツ キャベツ きゅうり コーン チーズ マヨネーズ 穀物酢 オレンジ 食パン 砂糖 きな粉 | 487 Kcal | 13.3 g | 16.2 g | 1.5 g |
| 9 | 水 | 和風バター醤油パスタ ポテトスープ ブロッコリーとツナサラダ バナナ | ココア お菓子 | スパゲティ 油 ほろれんそう ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム水煮 たまねぎ ベーコン 有塩バター おろしにんにく じゃがいも にんじん キャベツ コソメ ブロッコリー コーン まぐろ油漬缶詰 フレンチドレッシング バナナ 脱脂粉乳 ビュアココア 砂糖 | 459 Kcal | 15.6 g | 16.2 g | 1.9 g |
| 10 | 木 | 中華丼 なんとと卵のスープ 春雨サラダ 黄桃ヨーグルト | 牛乳 お菓子 | 精白米 豚肉 えび 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 ごま油 鶏卵 なんと わかめ はるさめ きゅうり コーン ハム 穀物酢 脱脂粉乳 もも缶詰 普通牛乳 | 482 Kcal | 17.8 g | 11.8 g | 1.5 g |
| 11 | 金 | ごはん 白菜のチキンスープ ウィンナーオムレツ 温野菜サラダ ミックスゼリー | 乳酸菌飲料 お菓子 | 精白米 はくさい 鶏肉 コーン ぶなしめじ たまねぎ 鶏卵 ウィンナー にんじん 青ピーマン 油 トマトケチャップ ブロッコリー さつまいも じゃがいも マヨネーズ | 490 Kcal | 12.9 g | 16.7 g | 1.4 g |
| 12 | 土 | チキンカレー キャベツとツナサラダ バナナ | ジュース お菓子 | 精白米 鶏もも じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ 福神漬 キャベツ コーン まぐろ油漬缶詰 フレンチドレッシング バナナ | 556 Kcal | 12.2 g | 16.2 g | 1.4 g |
| 14 | 月 | ひじきごはん かき玉汁 はんぺんのチーズフライ スパゲティサラダ りんご | 牛乳 お菓子 | 精白米 ひじき にんじん 干しいたけ 油揚げ 油 鶏卵 たまねぎ えのきたけ 根菜ねぎ かにかまぼこ はんぺんチーズ 中濃ソース キャベツ スパゲティ きゅうり コーン まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ りんご 普通牛乳 | 530 Kcal | 15.1 g | 19.3 g | 2.0 g |
| 15 | 火 | まぜまぜピピンパ 白菜の中華スープ 春雨とキャベツの炒め物 フルーツポンチ | 麦茶 マーラーカオ | 精白米 鶏ひき肉 にんにく 淡色辛みそ 油 りょくとうもやし にんじん ごま油 こまつな はくさい 干しいたけ えのきたけ コーン 根菜ねぎ はるさめ キャベツ えび 鶏卵 バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 バナナ りんご 三温糖 薄力粉 ベーキングパウダー 普通牛乳 | 489 Kcal | 15.9 g | 10.9 g | 1.6 g |
| 16 | 水 | お楽しみパン(卵サンド) ポトフハンバーグ フレッシュサラダ バナナ | ジュース お菓子 | コッパパン 鶏卵 マヨネーズ じゃがいも にんじん たまねぎ ウィンナー キャベツ 豚肉 木綿豆腐 パン粉 油 トマトケチャップ 中濃ソース レタス ブロッコリー きゅうり まぐろ油漬缶詰 コーン フレンチドレッシング バナナ | 570 Kcal | 22.2 g | 23.1 g | 2.2 g |
| 17 | 木 | ポークカレー 大根のマヨサラダ フルーツ入りヨーグルト | 麦茶 揚げパスタ | 精白米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ 福神漬 だいこん きゅうり かにかまぼこ マヨネーズ バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 砂糖 マカロニ | 501 Kcal | 13.3 g | 14.8 g | 1.5 g |
| 18 | 金 | ごはん ワンタンスープ 油淋鶏 海藻サラダ オレンジゼリー | 牛乳 お菓子 | 精白米 ワンタンの皮 ぶたひき肉 キャベツ たら にんじん 干しいたけ 鶏肉 片栗粉 油 根菜ねぎ おろししょうが 砂糖 穀物酢 ごま油 いりごま レタス わかめ りょくとうもやし きゅうり フレンチドレッシング みかん缶詰 普通牛乳 | 508 Kcal | 17.2 g | 19.0 g | 1.4 g |
| 19 | 土 | 肉丼 貝だくさん汁 バナナ | ジュース お菓子 | 精白米 豚肉 たまねぎ 干しいたけ しらたき グリーンピース 油 だいこん 木綿豆腐 にんじん ごぼう 板こんにやく 鶏肉 根菜ねぎ 淡色辛みそ バナナ | 495 Kcal | 16.6 g | 9.9 g | 1.1 g |
| 21 | 月 | ごはん 味噌けんちん汁 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みかん | 牛乳 お菓子 | 精白米 だいこん 木綿豆腐 にんじん ごぼう 板こんにやく 鶏肉 根菜ねぎ 淡色辛みそ 油 豚肉 たまねぎ おろししょうが かぼちゃ きゅうり ロースハム マヨネーズ みかん 普通牛乳 | 539 Kcal | 18.2 g | 21.9 g | 1.4 g |
| 22 | 火 | ★誕生日会★お赤飯 豚汁 白身魚の香味揚げ 切り干し大根の煮物 りんご | 麦茶 誕生日おやつ | 精白米 もち米 甘納豆 ごま塩 豚肉 だいこん さといも にんじん ごぼう 根菜ねぎ 油 淡色辛みそ たら 酒 片栗粉 砂糖 しょうゆ 穀物酢 あさつき おろししょうが ブロッコリー 切干しいたけ 板こんにやく 油揚げ 干しいたけ りんご | 500 Kcal | 19.0 g | 12.6 g | 1.7 g |
| 23 | 水 | 味噌ラーメン 揚げ餃子 もやしのナムル バナナ | ココア お菓子 | 中華めん わかめ コーン なんとと 根菜ねぎ しなごきょう 油 りょくとうもやし きゅうり にんじん 穀物酢 砂糖 いりごま バナナ 脱脂粉乳 ビュアココア | 494 Kcal | 14.7 g | 16.1 g | 2.0 g |
| 24 | 木 | 野菜いっぱいドライカレー えびとブロッコリーのサラダ ジャムヨーグルト | 麦茶 マーブルケーキ | 精白米 豚ひき肉 にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン セロリ 油 カレールウ トマトケチャップ スターソース 砂糖 コソメ トマトホール缶詰 塩 こしょう ブロッコリー えだまめ えび チーズ フレンチドレッシング 脱脂粉乳 いちごソース ホットケーキミックス 鶏卵 ソフトマーガリン ビュアココア ホイップクリーム | 562 Kcal | 20.3 g | 18.2 g | 1.5 g |
| 25 | 金 | ケチャップライス キャベツのコンソメスープ 唐揚げ&ポテト フレッシュサラダ ゼリー入りフルーツポンチ | 牛乳 お菓子 | 精白米 ウィンナー にんじん たまねぎ コーン いんげん 油 トマトケチャップ キャベツ ぶなしめじ 鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 薄力粉 片栗粉 フライドポテト レタス きゅうり まぐろ油漬缶詰 トマト だいこん フレンチドレッシング バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 普通牛乳 | 618 Kcal | 20.1 g | 26.5 g | 1.8 g |
| 26 | 土 | 食パン いちごジャム&マーガリン コーンスープ 魚肉ソーセージ スマイルポテト | ジュース お菓子 | 食パン いちごジャム ソフトマーガリン コーンスープ 魚肉ソーセージ じゃがいも 油 バナナ | 412 Kcal | 10.5 g | 12.4 g | 1.8 g |
| 28 | 月 | ごはん 大根のみそ汁 カレーコロケ ひじきの煮もの ミックスフルーツ缶 | 牛乳 お菓子 | 精白米 だいこん わかめ 根菜ねぎ 油揚げ 絹ごし豆腐 淡色辛みそ カレーコロケ 油 中濃ソース キャベツ ひじき にんじん 干しいたけ さつま揚げ えだまめ しょうゆ 砂糖 バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 普通牛乳 | 492 Kcal | 11.5 g | 14.5 g | 1.5 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。

12月21日は



です

冬至とは二十四節季の一つで、一年で夜が最も長く、昼が短い日です。太陽との距離が遠くなるので、太陽の力が一番弱くなります。ですが、この日を境に再び力がよみがえるという前向きな意味も含まれています。
また、冬至に『運』のつく食べ物(かぼちゃ(なんきん)・きんかん・れんこん・にんじん・だいこんなど)を食べると『運』を呼び込めるといわれています。

冬至にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるといわれていますが、もともとは運を呼び込む前に厄払いのための禊(みそぎ)が由来だとされています。ゆず湯は血行を促進して体を温め、風邪を予防してくれるだけでなく、ビタミンCによる美肌効果、香りによるリラックス効果もあります。

★ マーフルケーキ ★

【作り方】

【材料】

- (8*18cmバウンド型1本分)
- バター or マーガリン 50g
- 卵 2個
- 砂糖 50g
- ホットケーキミックス 100g
- ココア 大さじ1

- ①室温で柔らかくしたバターと砂糖をボウルに入れ、泡だて器で白っぽくなるまですり混ぜる。
- ②溶いた卵を、①に少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ③ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。
- ④③の1/3量を別のボウルに取り分け、ふるいにかけてココアを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤型に、二種類の生地を交互に入れ、竹串でかき回してマーフル模様を作る。
- ⑥170℃に予熱したオーブンで約35分焼く。中まで火が通ったらオーブンから取り出し、冷ます。



2020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 | 糖分 |
|----|----|---|---------------|--|----------|--------|--------|-------|
| 1 | 火 | ごはん きのこのすまし汁 つくねのみそだれ 五目きんぴら いちごゼリー | 麦茶 パナナ蒸しパン | 精白米 ぶなしめじ えのきだけ まいわけ あさつき 鶏ひき肉 凍り豆腐 たまねぎ 干しいたけ だいこん パン粉 鶏卵 酒 淡色辛みそ フロッコリー ごぼう にんじん 豚肉 板こんにやく 油 小麦粉 パナナ | 501 Kcal | 21.8 g | 15.9 g | 1.6 g |
| 2 | 水 | わかめごはん なめこのみそ汁 肉じゃが エビとブロッコリーのマヨ和え パナナ | 麦茶 お菓子 | 精白米 わかめ 豚肉の素 なめこ 鶏こし豆腐 根菜ねぎ 淡色辛みそ じゃがいも たまねぎ にんじん しろだし 豚肉 油 グリーンピース フロッコリー えび 鶏卵 マヨネーズ パナナ | 495 Kcal | 13.7 g | 13.0 g | 1.4 g |
| 3 | 木 | すきやき丼 小松菜のみそ汁 キャベツのフレンチサラダ フルーツ入りヨーグルト | 麦茶 さつまいもマッシュ | 精白米 豚肉 焼き豆腐 はくさい たまねぎ しろだし 干しいたけ 油 酒 しょうゆ 砂糖 こまつな 油揚げ 根菜ねぎ ぶなしめじ 淡色辛みそ キャベツ きゅうり まくら油漬缶詰 コーン フレンチドレッシング バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 さつまいも | 567 Kcal | 18.6 g | 18.3 g | 1.5 g |
| 4 | 金 | ごはん 貝だくさんみそ汁 ハムカツ 高野豆腐の煮物 りんご | 麦茶 お菓子 | 精白米 にんじん ごぼう さつまいも じゃがいも 根菜ねぎ 淡色辛みそ ハムカツ 油 中濃ソース キャベツ 凍り豆腐 だいこん 干しいたけ さつま揚げ いんげん りんご 普通牛乳 | 492 Kcal | 14.9 g | 14.7 g | 1.9 g |
| 5 | 土 | 焼きそば わかめスープ 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 油 中濃ソース 乾わかめ 根菜ねぎ えのきだけ コーン パナナ | 421 Kcal | 11.5 g | 7.6 g | 1.3 g |
| 7 | 月 | 菜飯 豆腐のみそ汁 鶏肉と大根の煮物 青菜のごま和え みかん | 麦茶 お菓子 | 精白米 菜飯の素 鶏こし豆腐 わかめ えのきだけ 油揚げ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 鶏肉 じゃがいも だいこん にんじん 板こんにやく 干しいたけ 油 なはな りょくとうもやし ぶなしめじ すりごま みかん 普通牛乳 | 455 Kcal | 14.1 g | 13.6 g | 1.5 g |
| 8 | 火 | 大鎌田ハヤシライス チーズ入りコールスローサラダ オレンジ | 麦茶 かぼちゃのパンケーキ | 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 ハイソルフ キャベツ きゅうり コーン チーズ マヨネーズ 穀物酢 オレンジ 小麦粉 かぼちゃ | 487 Kcal | 13.3 g | 16.2 g | 1.5 g |
| 9 | 水 | 和風バター醤油パスタ ポテトスープ ブロッコリーとツナサラダ パナナ | 麦茶 お菓子 | スパゲティ 油 ほろれんそう ぶなしめじ えのきだけ マッシュルーム水煮 たまねぎ ベーコン 有塩バター おろしにんにく じゃがいも にんじん キャベツ コソメ フロッコリー コーン まくら油漬缶詰 フレンチドレッシング パナナ 脱脂粉乳 ビュアココア 砂糖 | 459 Kcal | 15.6 g | 16.2 g | 1.9 g |
| 10 | 木 | 中華丼 なんとと卵のスープ 春雨サラダ 黄桃ヨーグルト | 麦茶 お菓子 | 精白米 豚肉 えび 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 ごま油 鶏卵 なんと わかめ はるさめ きゅうり コーン ハム 穀物酢 脱脂粉乳 もも缶詰 普通牛乳 | 482 Kcal | 17.8 g | 11.8 g | 1.5 g |
| 11 | 金 | ごはん 白菜のチキンスープ ウィンナーオムレツ 温野菜サラダ ミックスゼリー | 麦茶 お菓子 | 精白米 はくさい 鶏肉 コーン ぶなしめじ たまねぎ 鶏卵 ウィンナー にんじん 青ピーマン 油 トマトグチャブ フロッコリー さつまいも じゃがいも マヨネーズ | 490 Kcal | 12.9 g | 16.7 g | 1.4 g |
| 12 | 土 | チキンカレー キャベツとツナサラダ パナナ | 麦茶 お菓子 | 精白米 鶏もも じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ 福神漬 キャベツ コーン まくら油漬缶詰 フレンチドレッシング パナナ | 556 Kcal | 12.2 g | 16.2 g | 1.4 g |
| 14 | 月 | ひじきごはん かき玉汁 はんぺんのチーズフライ スパゲティサラダ りんご | 麦茶 お菓子 | 精白米 ひじき にんじん 干しいたけ 油揚げ 油 鶏卵 たまねぎ えのきだけ 根菜ねぎ 片栗粉 はんぺんチーズ 中濃ソース キャベツ スパゲティ きゅうり コーン まくら油漬缶詰 マヨネーズ りんご 普通牛乳 | 530 Kcal | 15.1 g | 19.3 g | 2.0 g |
| 15 | 火 | まぜまぜピビンバ 白菜の中華スープ 春雨とキャベツの炒め物 フルーツポンチ | 麦茶 蒸しパン | 精白米 鶏ひき肉 にんにく 淡色辛みそ 油 りょくとうもやし にんじん ごま油 こまつな はくさい 干しいたけ えのきだけ コーン 根菜ねぎ はるさめ キャベツ えび 鶏卵 バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 パナナ りんご 薄力粉 | 489 Kcal | 15.9 g | 10.9 g | 1.6 g |
| 16 | 水 | 食パン いちごジャム ポトフ ハンバーグ フレッシュサラダ パナナ | 麦茶 お菓子 | 食パン 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 豚肉 木綿豆腐 パン粉 油 トマトグチャブ 中濃ソース レタス フロッコリー きゅうり まくら油漬缶詰 コーン フレンチドレッシング パナナ | 570 Kcal | 22.2 g | 23.1 g | 2.2 g |
| 17 | 木 | ポークカレー 大根のマヨサラダ フルーツ入りヨーグルト | 麦茶 さつまいも おやき | 精白米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ 福神漬 だいこん きゅうり かにかまぼこ マヨネーズ バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 砂糖 さつまいも 片栗粉 | 501 Kcal | 13.3 g | 14.8 g | 1.5 g |
| 18 | 金 | ごはん ワンタンスープ 油淋鶏 海藻サラダ オレンジゼリー | 麦茶 お菓子 | 精白米 ワンタンの皮 ぶたひき肉 キャベツ たら にんじん 干しいたけ 鶏肉 片栗粉 油 根菜ねぎ おろししょうが 砂糖 穀物酢 こま油 いりごま レタス わかめ りょくとうもやし きゅうり フレンチドレッシング みかん缶詰 普通牛乳 | 508 Kcal | 17.2 g | 19.0 g | 1.4 g |
| 19 | 土 | 肉丼 貝だくさん汁 パナナ | 麦茶 お菓子 | 精白米 豚肉 たまねぎ 干しいたけ しろだし グリーンピース 油 だいこん 木綿豆腐 にんじん ごぼう 板こんにやく 鶏肉 根菜ねぎ 淡色辛みそ パナナ | 495 Kcal | 16.6 g | 9.9 g | 1.1 g |
| 21 | 月 | ごはん 味噌けんちん汁 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みかん | 麦茶 お菓子 | 精白米 だいこん 木綿豆腐 にんじん ごぼう 板こんにやく 鶏肉 根菜ねぎ 淡色辛みそ 油 豚肉 たまねぎ おろししょうが かぼちゃ きゅうり ロースハム マヨネーズ みかん 普通牛乳 | 539 Kcal | 18.2 g | 21.9 g | 1.4 g |
| 22 | 火 | ★誕生日会★お赤飯 豚汁 白身魚の香味揚げ 切り干し大根の煮物 りんご | 麦茶 みかんゼリー | 精白米 もち米 甘納豆 こまつな 豚肉 だいこん さといも にんじん ごぼう 根菜ねぎ 油 淡色辛みそ たら 酒 片栗粉 砂糖 しょうゆ 穀物酢 あさつき おろししょうが フロッコリー 切り干しだいこん 板こんにやく 油揚げ 干しいたけ りんご | 500 Kcal | 19.0 g | 12.6 g | 1.7 g |
| 23 | 水 | 味噌ラーメン 揚げ餃子 もやしのナムル パナナ | 麦茶 お菓子 | 中華めん わかめ コーン なんとと 根菜ねぎ しなごきょう 油 りょくとうもやし きゅうり にんじん 穀物酢 砂糖 いりごま パナナ 脱脂粉乳 ビュアココア | 494 Kcal | 14.7 g | 16.1 g | 2.0 g |
| 24 | 木 | 野菜いっぱいドライカレー えびとブロッコリーのサラダ ジャムヨーグルト | 麦茶 パンケーキ | 精白米 豚ひき肉 にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン セロリ 油 カレールウ トマトグチャブ ウスターソース 砂糖 コンソメ トマトホール缶詰 塩 こしょう フロッコリー えだまめ えび チーズ フレンチドレッシング 脱脂粉乳 いちごソース 小麦粉 | 562 Kcal | 20.3 g | 18.2 g | 1.5 g |
| 25 | 金 | ケチャップライス キャベツのコンソメスープ 唐揚げ&ポテト フレッシュサラダ ゼリー入りフルーツポンチ | 麦茶 お菓子 | 精白米 ウィンナー にんじん たまねぎ コーン いんげん 油 トマトグチャブ キャベツ ぶなしめじ 鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 薄力粉 片栗粉 フライドポテト レタス きゅうり まくら油漬缶詰 トマト だいこん フレンチドレッシング バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 普通牛乳 | 618 Kcal | 20.1 g | 26.5 g | 1.8 g |
| 26 | 土 | 食パン いちごジャム&マーガリン コーンスープ 魚肉ソーセージ スマイルポテト | 麦茶 お菓子 | 食パン いちごジャム ソフトマーガリン コーンスープ 魚肉ソーセージ じゃがいも 油 パナナ | 412 Kcal | 10.5 g | 12.4 g | 1.8 g |
| 28 | 月 | ごはん 大根のみそ汁 カレーコロッケ ひじきの煮もの ミックスフルーツ缶 | 麦茶 お菓子 | 精白米 だいこん わかめ 根菜ねぎ 油揚げ 鶏こし豆腐 淡色辛みそ カレーコロッケ 油 中濃ソース キャベツ ひじき にんじん 干しいたけ さつま揚げ えだまめ しょうゆ 砂糖 バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 普通牛乳 | 492 Kcal | 11.5 g | 14.5 g | 1.5 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。

12月21日は



です

冬至とは二十四節季の一つで、一年で夜が最も長く、昼が短い日です。太陽との距離が遠くなるので、太陽の力が一番弱くなります。ですが、この日を境に再び力がよみがえるという前向きな意味も含まれています。

また、冬至に『運』のつく食べ物(かぼちゃ(なんきん)・きんかん・れんこん・にんじん・だいこんなど)を食べると『運』を呼び込めるといわれています。

冬至にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるといわれていますが、もともとは運を呼び込む前に厄払いのための禊(みそぎ)が由来だとされています。ゆず湯は血行を促進して体を温め、風邪を予防してくれるだけでなく、ビタミンCによる美肌効果、香りによるリラックス効果もあります。

★ マーフルケーキ ★

【作り方】

【材料】

- (8*18cmバウンド型1本分)
- バター or マーガリン 50g
- 卵 2個
- 砂糖 50g
- ホットケーキミックス 100g
- ココア 大さじ1

- ①室温で柔らかくしたバターと砂糖をボウルに入れ、泡だて器で白っぽくなるまですり混ぜる。
- ②溶いた卵を、①に少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ③ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。
- ④③の1/3量を別のボウルに取り分け、ふるいにかけてココアを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤型に、二種類の生地を交互に入れ、竹串でかき回してマーフル模様を作る。
- ⑥170℃に予熱したオーブンで約35分焼く。中まで火が通ったらオーブンから取り出し、冷ます。



2020年12月 献立表

施設名 大鎌田保育園

すみれ

| 日付 | 曜日 | おひる | おやつ | 主材料 | エネルギー | たんぱく質 | 食費 | 塩分 |
|----|----|--|---------------|--|----------|--------|--------|-------|
| 1 | 火 | ごはん きのこのすまし汁 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのだし煮 みかん缶 | 麦茶 パナナ蒸しパン | 精白米 ぶなしめじ えのきたけ まいたけ あさつき 鶏ひき肉 絹豆腐 たまねぎ はくさい 干しいたけ ブロッコリー にんじん みかん缶 小麦粉 パナナ | 501 Kcal | 21.8 g | 15.9 g | 1.6 g |
| 2 | 水 | ごはん 豆腐のみそ汁 鶏じゃが ほうれん草のだし煮 パナナ | 麦茶 お菓子 | 精白米 絹ごし豆腐 わかめ 根深ねぎ 淡色辛みそ じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏ひき肉 ほうれん草 もやし しめじ パナナ | 495 Kcal | 13.7 g | 13.0 g | 1.4 g |
| 3 | 木 | ごはん お麩のみそ汁 鶏そぼろ きゃべつのだし煮 みかん缶 | 麦茶 さつまいもマッシュ | 精白米 麩 こまつな しめじ ねぎ 鶏ひき肉 たまねぎ きゃべつ にんじん ブロッコリー みかん缶 さつまいも | 567 Kcal | 18.6 g | 18.3 g | 1.5 g |
| 4 | 金 | ごはん 貝だくさんみそ汁 たらのおろし煮 ほうれん草のだし煮 りんご煮 | 麦茶 お菓子 | 精白米 にんじん ごぼう さつまいも じゃがいも 根深ねぎ 淡色辛みそ たら だいこん ほうれん草 りんご | 492 Kcal | 14.9 g | 14.7 g | 1.9 g |
| 5 | 土 | ごはん わかめスープ 鶏そぼろ煮 ブロッコリーのだし煮 パナナ | 麦茶 お菓子 | 精白米 わかめ 根深ねぎ えのき 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ブロッコリー パナナ | 421 Kcal | 11.5 g | 7.6 g | 1.3 g |
| 7 | 月 | ごはん 豆腐のみそ汁 根菜のそぼろ煮 青菜のだし煮 みかん缶 | 麦茶 お菓子 | 精白米 絹ごし豆腐 わかめ えのきたけ 根深ねぎ 淡色辛みそ 鶏ひき肉 じゃがいも だいこん にんじん 干しいたけ こまつな りょうとうもやし ぶなしめじ みかん缶 | 455 Kcal | 14.1 g | 13.6 g | 1.5 g |
| 8 | 火 | ごはん 野菜スープ じゃが芋のケチャップ煮 ブロッコリーのだし煮 パナナ | 麦茶 かぼちゃのパンケーキ | 精白米 きゃべつ たまねぎ にんじん えのき 鶏ひき肉 じゃがいも ケチャップ ブロッコリー しめじ パナナ 小麦粉 かぼちゃ | 487 Kcal | 13.3 g | 16.2 g | 1.5 g |
| 9 | 水 | ごはん ポテトスープ 鶏そぼろ煮 白菜のだし煮 パナナ | 麦茶 お菓子 | 精白米 じゃがいも たまねぎ にんじん きゃべつ 鶏ひき肉 しめじ えのき はくさい ほうれん草 パナナ | 459 Kcal | 15.6 g | 16.2 g | 1.9 g |
| 10 | 木 | ごはん わかめスープ 野菜のとろみ煮 さつまいもの甘煮 みかん缶 | 麦茶 お菓子 | 精白米 もやし わかめ たまねぎ はくさい にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 鶏ひき肉 片栗粉 さつまいも みかん缶 | 482 Kcal | 17.8 g | 11.8 g | 1.5 g |
| 11 | 金 | ごはん 白菜のスープ 肉団子のトマト煮 さつまいも マッシュ パナナ | 麦茶 お菓子 | 精白米 はくさい ぶなしめじ たまねぎ 鶏ひき肉 ブロッコリー トマト缶 さつまいも じゃがいも パナナ | 490 Kcal | 12.9 g | 16.7 g | 1.4 g |
| 12 | 土 | ごはん わかめスープ じゃが芋のケチャップ煮 きゃべつのだし煮 パナナ | 麦茶 お菓子 | 精白米 わかめ えのき たまねぎ じゃがいも 鶏ひき肉 ケチャップ キャベツ にんじん パナナ | 556 Kcal | 12.2 g | 16.2 g | 1.4 g |
| 14 | 月 | ごはん 豆腐のすまし汁 たらとじゃが芋煮 ブロッコリーのだし煮 りんご煮 | 麦茶 お菓子 | 精白米 絹ごし豆腐 たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ たら じゃがいも ブロッコリー にんじん きゃべつ りんご | 530 Kcal | 15.1 g | 19.3 g | 2.0 g |
| 15 | 火 | ごはん 白菜の中華スープ 鶏そぼろ煮 青菜のだし煮 パナナ | 麦茶 蒸しパン | 精白米 はくさい 干しいたけ えのき 根深ねぎ 鶏ひき肉 たまねぎ こまつな にんじん きゃべつ もやし パナナ 小麦粉 | 489 Kcal | 15.9 g | 10.9 g | 1.6 g |
| 16 | 水 | 食パン いちごジャム ポトフ 肉団子煮ケチャップ煮 じゃがいもマッシュ パナナ | 麦茶 お菓子 | 食パン いちごジャム じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 鶏ひき肉 木綿豆腐 しめじ えのき トマトケチャップ じゃがいも ブロッコリー パナナ | 570 Kcal | 22.2 g | 23.1 g | 2.2 g |
| 17 | 木 | ごはん 野菜スープ じゃが芋とそぼろのトマト煮 きゃべつのわかめ煮 みかん缶 | 麦茶 さつまいも おやき | 精白米 だいこん にんじん たまねぎ ほうれん草 じゃがいも 鶏ひき肉 トマト缶 きゃべつ もやし わかめ みかん缶 さつまいも 片栗粉 | 501 Kcal | 13.3 g | 14.8 g | 1.5 g |
| 18 | 金 | ごはん ワンタンスープ 豆腐のとろみ煮 もやしのだし煮 みかん缶 | 麦茶 お菓子 | 精白米 ワンタンの皮 キャベツ たまねぎ にんじん 干しいたけ 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 はくさい ほうれん草 えのき もやし わかめ みかん缶 | 508 Kcal | 17.2 g | 19.0 g | 1.4 g |
| 19 | 土 | ごはん 貝だくさん汁 鶏そぼろ煮 さつまいもの甘煮 パナナ | 麦茶 お菓子 | 精白米 だいこん 絹ごし豆腐 にんじん ごぼう ねぎ 淡色辛みそ 鶏ひき肉 たまねぎ 干しいたけ さつまいも パナナ | 495 Kcal | 16.6 g | 9.9 g | 1.1 g |
| 21 | 月 | ごはん 味噌けんちん汁 鶏そぼろ煮 かぼちゃの甘煮 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 根深ねぎ 淡色辛みそ 鶏ひき肉 たまねぎ ほうれん草 かぼちゃ みかん缶 | 539 Kcal | 18.2 g | 21.9 g | 1.4 g |
| 22 | 火 | ★誕生日会★ごはん 貝だくさん汁 白身魚と野菜煮 ブロッコリーのだし煮 りんご煮 | 麦茶 ヨーグルト | 精白米 だいこん さといも にんじん ごぼう 根深ねぎ 淡色辛みそ たら だいこん はくさい しめじ ブロッコリー りんご | 500 Kcal | 19.0 g | 12.6 g | 1.7 g |
| 23 | 水 | ごはん うどん汁 肉団子のおろし煮 ほうれん草のだし煮 パナナ | 麦茶 お菓子 | 精白米 うどん わかめ たまねぎ 根深ねぎ にんじん 鶏ひき肉 だいこん ほうれん草 にんじん もやし パナナ | 494 Kcal | 14.7 g | 16.1 g | 2.0 g |
| 24 | 木 | ごはん 野菜スープ そぼろのトマト煮 ブロッコリーのだし煮 パナナ | 麦茶 パンケーキ | 精白米 きゃべつ にんじん たまねぎ 鶏ひき肉 しめじ トマト缶 ブロッコリー えのき パナナ 小麦粉 | 562 Kcal | 20.3 g | 18.2 g | 1.5 g |
| 25 | 金 | ごはん キャベツのコンソメスープ 豆腐と野菜のそぼろ煮 じゃがいもマッシュ みかん缶 | 麦茶 お菓子 | 精白米 きゃべつ にんじん たまねぎ しめじ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 白菜 じゃがいも にんじん ブロッコリー みかん缶 | 618 Kcal | 20.1 g | 26.5 g | 1.8 g |
| 26 | 土 | 食パン コンソメスープ 離乳食 パナナ | 麦茶 お菓子 | 食パン パナナ | 412 Kcal | 10.5 g | 12.4 g | 1.8 g |
| 28 | 月 | ごはん 大根のみそ汁 鶏そぼろ煮 ブロッコリーのだし煮 みかん缶 | 麦茶 お菓子 | 精白米 だいこん わかめ 根深ねぎ 絹ごし豆腐 淡色辛みそ 鶏ひき肉 きゃべつ たまねぎ ブロッコリー にんじん みかん缶 | 492 Kcal | 11.5 g | 14.5 g | 1.5 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。

12月21日は 冬至とは二十四節季の一つで、一年で夜が最も長く、昼が短い日です。太陽との距離が遠くなるので、太陽の力が一番弱くなります。ですが、この日を境に再び力がよみがえるという前向きな意味も含まれています。
また、冬至に『ん』のつく食べ物(かぼちゃ(なんきん)・きんかん・れんこん・にんじん・だいこんなど)を食べると『運』を呼び込めるといわれています。

冬至にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるといわれていますが、もともとは運を呼び込む前に厄払いのための禊(みそぎ)が由来だとされています。ゆず湯は血行を促進して体を温め、風邪を予防してくれるだけでなく、ビタミンCによる美肌効果、香りによるリラックス効果もあります。



★ マーフルケーキ ★

【材料】
(8*18cmパウンド型1本分)
バター or マーガリン 50g
卵 2個
砂糖 50g
ホットケーキミックス 100g
ココア 大さじ1

【作り方】

- ①室温で柔らかくしたバターと砂糖をボウルに入れ、泡だて器で白っぽくなるまですり混ぜる。
- ②溶いた卵を、①に少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ③ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。
- ④③の1/3量を別のボウルに取り分け、ふるいにかけてココアを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤型に、二種類の生地を交互に入れ、竹串でかき回してマーフル模様を作る。
- ⑥170℃に予熱したオーブンで約35分焼く。中まで火が通ったらオーブンから取り出し、冷ます。