

令和1年12月 献立表

香住ヶ丘保育園

日 曜	昼 食	朝のおやつ	3時のおやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をとのえる
2月16	麦ごはん 清汁 洋風肉じゃが 小松菜の炒め物	牛乳 バナナ	豆乳 わかめとじゃこの かりんとう	牛乳 木綿豆腐 かつお 昆布だし 豚肉 鳥がらだし えび 豆乳 鶏卵 乾燥わかめ しらす干し	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) 小麦粉 揚げ油	バナナ えのきたけ 青ねぎ にんじん たまねぎ すじなしいんげん トマトケチャップ こまつな コーン, ホール(缶)
3月17	麦ごはん 魚の変わり揚げ ゆでブロッコリー みそ汁	牛乳 キウイ	スキムミルク きょうだいかん	牛乳 魚 かつおだし 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 寒天 あずき(缶) 豆乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖(三温糖) 揚げ油 さといも 植物油	キウイフルーツ しょうが りんご レモン ブロッコリー だいこん にんじん ごぼう こんにやく 青ねぎ
4月18	パン タンドリーチキン レタス カリフラワーのシチュー	牛乳 せんべい	スキムミルク みかん サブレ	牛乳 鶏肉 豆乳 べーコン 脱脂粉乳 鳥がらだし	せんべい パン じゃがいも 植物油 マーガリン 小麦粉 サブレ	しょうが にんにく トマトケチャップ レモン(汁使用) レタス カリフラワー たまねぎ にんじん グリンピース みかん
5月19	麦ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 流し卵汁	牛乳 りんご	スキムミルク ジャムサンド	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤色辛みそ 鶏卵 塩わかめ かつお 昆布だし 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) ごま油 片栗粉 サトイチャ用パン いちごジャム	りんご キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン
6月20	ごまごはん 肉団子と野菜のスープ れんこんとツナの甘辛炒め	牛乳 チーズ	飲むヨーグルト ふわふわかぼちゃ ケーキ	牛乳 プロセス 鶏ひき肉 鶏卵 鳥がらだし まぐろ油漬(缶) ドリンクヨーグルト 豆乳	精白米 麦 すりごま 片栗粉 植物油 砂糖(三温糖) マーガリン ホットケーキミックス	しそ葉 しょうが はくさい たまねぎ にんじん パセリ れんこん さやいんげん かぼちゃ
7月21	そうめんちり バナナ	牛乳 黄桃缶	牛乳 丸ボーロ	牛乳 鶏肉 煮干しだし	そうめん 植物油 砂糖(三温糖) 丸ボーロ	もも(缶) たまねぎ だいこん はくさい にんじん 青ねぎ バナナ
9月23	麦ごはん 清汁 鮭のチャンチャン焼き きゅうりとだいこんのカレーマリネ	牛乳 みかん	スキムミルク ふかしいも	牛乳 塩わかめ 煮干しだし べにざけ 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳	精白米 麦 白玉ふ バター 砂糖(三温糖) 植物油 さつまいも	みかん キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー 根深ねぎ しめじ きゅうり だいこん レモン(汁使用)
10月24	パン チキンカツ ゆでブロッコリー チンゲンサイのミルクスープ	牛乳 りんご	豆乳 バナナケーキ	牛乳 鶏肉 鶏卵 べーコン コンソメ 脱脂粉乳 豆乳	パン 小麦粉 卵粉 揚げ油 植物油 バター 砂糖(三温糖)	りんご ブロッコリー チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン, ホール(缶) バナナ
11月25	麦ごはん みそ汁 豚肉のきのこ炒め ほうれん草としらすのごま和え	牛乳 ウエハース	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豚肉 しらす干し 脱脂粉乳 きな粉	ウエハース 精白米 麦 植物油 すりごま 砂糖(三温糖) マカロニ 黒砂糖	かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ にんじん えのきたけ エリンギ しめじ いら ほうれんそう もやし
12月26	麦ごはん さばのトマトソース焼き サラダ菜 野菜スープ	牛乳 バナナ	スキムミルク 米粉蒸しパン	牛乳 さば 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) じゃがいも 甘納豆(あずき) 米粉	バナナ しょうが たまねぎ トマト, ホール, カット(缶) サラダ キャベツ にんじん パセリ
12月27	麦ごはん すきやき かぶのサラダ 清汁	牛乳 パイン缶	スキムミルク りんごとさつまいも の甘煮	牛乳 牛肉 厚揚げ ロースハム 脱脂粉乳 塩わかめ かつお 昆布だし	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) さつまいも バター	パインアップル(缶) こんにやく はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ かぶ パセリ りんご 干しぶどう
12月28	スパゲティ・カレーソース 飲むヨーグルト	牛乳 キウイ	牛乳 クッキー	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ コンソメ ドリンクヨーグルト	スパゲティ 植物油 マーガリン 小麦粉 クッキー	キウイフルーツ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム(缶) トマトピューレ
12月31	ピラフ 鶏肉のトマトソース煮 キッシュ りんご かぼちゃのポターージュ	牛乳 せんべい	オレンジジュース クリスマスケーキ	牛乳 えび 鶏肉 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏卵 生クリーム 粉チーズ	せんべい 精白米 マーガリン オリーブ油 砂糖(三温糖) 餃子の皮 植物油 バター 小麦粉 オレンジジュース	たまねぎ ピーマン キャベツ ホールトマト(缶) かぼちゃ パセリ りんご

11月の食育について
 食材当てゲームを行いました。季節の野菜や果物をはてなボックスに入れ、子ども達には、ボックスに手を入れて、箱の中にある食材を当てるといいうゲームです。今回はりんご、柿、椎茸、さつまい、人参、里芋、みかんを準備しました。里芋をじゃが芋と答えたり、柿をトマトと答える子もいました。感触が少し似ているかもしれませんがね。
 お家でも食材に触れる機会をつくってみてください。食べ物の匂を知り、味わうことは豊かな感情や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

★新メニュー給食レシピ 「タンドリーチキン」

材料(8切分)
 鶏肉……………400g 豆乳……………40ml
 カレー粉……………1g 塩……………1.5g
 生姜……………少々 にんにく…少々
 ケチャップ……………24g レモン汁…小さじ1

作り方
 ①生姜・にんにくをすりおろす。
 ②豆乳から調味料全て合わせ、鶏肉を30分漬け込む。(時間がなければ、からめるだけでもよい)
 ③170～180℃のオーブンで15分程焼く。

<お知らせ>
12月の食育で、薔薇組はクッキングを行います。
エプロン、三角巾を使いますので、忘れずに持ってきてください。



食育	4日薔薇組
誕生会	9日桜・梅組
	13日

