



平成30年

12月予定献立表

竜王西保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	土	肉じゃがコロッケ 味付け肉団子 キャベツソテー 果物	ごはん	肉団子	キャベツ 人参 もやし	肉じゃがコロッケ 油	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト		油	
3	月	ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ごはん	豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 生姜 にんにく セロリ りんご	じゃが芋 油 カレールー	カレーに含まれるスパイスは、体を温めて胃腸の働きを整え、食欲を増進させる働きがあるとされています。
おやつ		ホットケーキ 牛乳		ハム ヨーグルト 飲：牛乳	キャベツ 人参 コーン 胡瓜 パセリ みかん パイン もも アロエ	油 砂糖 ホットケーキ	
4	火 😊	鶏肉の青のり揚げ 五目きんぴら 豆腐とわかめの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	鶏肉 青のり ちくわ	生姜 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく	片栗粉 油 油 砂糖 ごま	青のりはいろいろな栄養素をたくさん含んでいます。特にビタミンB1を多く含んでいます。
おやつ		♪マカロニきな粉 麦茶		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	えのき ねぎ りんご	マカロニ 砂糖	
5	水 😊	鯖の照り焼き 白菜のごま和え 豚汁 果物(バナナ)	ごはん	鯖	生姜 ほうれん草 もやし 人参 白菜	ごま 砂糖 じゃが芋	鯖は一年中、日本近海でとることができ、収穫量の多い「真鯖」は秋が旬です。
おやつ		♪麩のラスク 牛乳		豚肉 味噌 煮干し	大根 人参 南瓜 ねぎ 小松菜 ごぼう	麩 バター 砂糖	
6	木	ピザ風オムレツ 五目豆 白菜の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	卵 チーズ ベーコン	玉葱 竹の子 人参 こんにゃく グリンピース	砂糖 油 油 砂糖	ピザとは、トマトソースを塗り、肉類や魚介類、野菜などとチーズをのせて焼いたものです。
おやつ		ビスケット 飲むヨーグルト		鶏肉 わかめ 味噌 煮干し	白菜 ねぎ オレンジ	ビスケット	
7	金	ころもうみのまんげつぶちゅっとソース くもぐちゃらん えだみかんとあめだまみどりスープ 果物(バナナ)	ごはん	白身魚フライ 牛乳	トマト にんにく 人参 グリンピース コーン 玉葱	油 砂糖 じゃが芋 バター	Book de Lunch 「ぜったいたべないからね」
おやつ		ゼリー			バナナ	ゼリー	
8	土	餃子フライ しゅうまい キャベツソテー 果物	ごはん			餃子フライ 油 しゅうまい 油	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
10	月	煮込みハンバーグ ねばねばサラダ ポトフ 果物(りんご)	ごはん	ハンバーグ めかぶ ウインナー	トマト 切干大根 人参 キャベツ 玉葱 人参 さやいんげん	ドレッシング じゃが芋	ハンバーグの起源は18世紀頃のドイツ・ハンブルクで名前の由来もハンブルクがなまって、ハンバーグになったそうです。
おやつ		せんべい 麦茶			りんご	せんべい	
11	火 😊	中華丼 春雨中華サラダ 中華スープ 果物(スライスパイン) (バナナ)	ごはん	豚肉 なんと ハム	白菜 人参 竹の子 玉葱 青梗菜 しめじ ねぎ	油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	白菜は成長するに従って、白い葉柄の部分が増えるため「白菜」と名付けられたといわれています。
おやつ		♪いもようかん 麦茶		豆腐 わかめ	小松菜 ニラ えのき パイン (バナナ)	さつま芋 砂糖	
12	水	手作りふりかけ オムレツマトソース スパゲティーサラダ 大根のコンソメスープ 果物(オレンジ)	ごはん	じゃこ 鰹節 昆布 オムレツ 鶏肉	しめじ えのき 椎茸 人参 胡瓜 コーン	ごま 砂糖 砂糖 スパゲティー マヨネーズ	手作りふりかけは、とても美味しいと好評です♪
おやつ		お菓子 牛乳		ベーコン	大根 人参 玉葱 パセリ オレンジ	お菓子	
13	木 😊	ふんわり豆腐しゅうまい マカロニケチャップ炒め 大根の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	豆腐 鶏肉 卵 ハム	玉葱 生姜 玉葱 人参 さやいんげん	しゅうまいの皮 片栗粉 マカロニ 油	ふんわり豆腐しゅうまいは、しゅうまいの皮で包まずに、上に乗せて蒸すので簡単に作れます。
おやつ		♪鮭ごはんおにぎり 麦茶		わかめ 味噌 煮干し	大根 ねぎ バナナ	米 ごま	
14	金 😊	スパゲティーミートソース スイートサラダ 粒粒コーンのスープ 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 大豆 ハム	玉葱 セロリ にんにく トマト カリフラワー フロccoli 人参 南瓜 りんご レーズン	スパゲティー オリーブオイル 砂糖 ドレッシング	ミートソースの中には、みじん切りにした大豆が入りますので、栄養価が一段とアップします。
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト	コーン もやし 小松菜 玉葱 しめじ バナナ		

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
15	土	ささみチーズフライ	ごはん	ささみチーズフライ		油	
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ			
		キャベツソテー			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物					
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
17	月	魚の揚げ煮	セルフ おにぎり	バサ		片栗粉 油 砂糖	バサは淡水魚で ナマズの仲間 です。白身魚フ ライなどに使用 されている魚で す。
		ナムル		ツナ	もやし 赤ピーマン コーン ほうれん草	ごま 砂糖 ごま油	
		真沢山汁		味噌 煮干し	大根 人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 ねぎ	さつま芋	
		果物(りんご)			りんご		
おやつ		♪セサミトースト 牛乳		飲：牛乳		パン マーガリン ごま 砂糖	
18	火	ブラウンシチュー	ごはん	豚肉	玉葱 人参 グリンピース	じゃが芋 油 デミソース シチュー素	シチューは、野 菜や肉、魚介類 を出汁やソース で煮込んだ煮込 み料理の英語に よる総称です。
		カラフルサラダ				カリフラワー ブロッコリー コーン さやいんげん パプリカ 大根	
		カルピスポンチ			みかん バイン もも レーズン りんご パナナ	カルピスウォーター	
おやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
19	水	大塚人参めし	ごはん	鶏肉 油揚げ	大塚人参 竹の子 グリンピース	米 油 砂糖	今月の郷土料理 山梨県 旬の大塚人参の ごはんです。
		ミニカレーコロッケ					
		磯香和え		系かまぼこ のり	白菜 胡瓜 人参	ごま 砂糖	
		ほうとう汁		豚肉 油揚げ 味噌 煮干し	南瓜 人参 椎茸 ねぎ	ほうとう じゃが芋 油	
		果物(黄桃缶)			黄桃缶		
おやつ		♪フルーチェ		牛乳		フルーチェ	
20	木	アトムボール	ごはん	豚肉 レバー ひじき	玉葱	片栗粉 油 砂糖	アトムボールは ひじきやレバー など、鉄分が豊 富に入った、レ バー嫌いで魔法 の肉団子です。
		マセドアンサラダ				胡瓜 人参	
		ほうれん草のポターージュ		ベーコン 牛乳	玉葱 ほうれん草	オリーブオイル 小麦粉	
		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		お菓子 野菜ジュース(牛乳)		(飲：牛乳)	飲：野菜ジュース	お菓子	
21	金	鯖の幽庵焼き	ごはん	鯖	ゆず		冬至メニュー 
		揚げ南瓜そぼろあんかけ		鶏肉	南瓜 生姜 玉葱 人参 さやいんげん	片栗粉 油 砂糖	
		運盛り味噌汁		味噌 煮干し	大根 人参 こんにゃく れんこん		
		果物(菊花みかん)			みかん		
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
25	火	ローストチキン	ごはん	鶏肉		砂糖	Xmasメニュー 
		レーズン入りサラダ				ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 レーズン コーン	
		クリームシチュー(アレルギー対応)		鶏肉	人参 玉葱 ブロッコリー	じゃが芋 油 シチュー素	
		果物(りんご)			りんご		
おやつ		♪カップケーキ フルーツジュース			(飲：フルーツジュース)	小麦粉 油 砂糖 ココア	
26	水	赤飯	ごはん	小豆	玉葱 人参 トマト	米 ごま	お誕生会 
		シェパーズパイ		牛乳 豚肉 チーズ		バター 小麦粉 じゃが芋	
		ミモザサラダ		卵	カリフラワー ブロッコリー キャベツ 人参	マヨネーズ	
		きのこけんちん汁		なると 鯉節	えのき しめじ エリンギ ねぎ		
		果物(いちご)			いちご		
おやつ		♪リッツサンド 麦茶				リッツ マシュマロ ジャム	
27	木	アジのねぎ味噌焼き	ごはん	アジ 味噌	生姜 ねぎ	油	アジは、味が良 いから「アジ」 と言う名が付い たと言われるよ うに、とても美 味しい魚です。
		大根のべっこう煮		豚肉	ごぼう 大根 人参 さやいんげん	油 砂糖	
		さつま芋の味噌汁		味噌 煮干し	椎茸	さつま芋	
		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		♪ツナマヨパンケーキ 牛乳		牛乳 卵 チーズ ツナ	玉葱 パセリ	ホットケーキミックス マヨネーズ	
28	金	チキンカレー(アレルギー対応)	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 りんご 生姜 セロリ	カレールー 油 じゃが芋	2018年最後の 給食です。みん なで楽しく食べ てくださいね♪
		福神漬け				福神漬け	
		カリフラワーのサラダ			カリフラワー ブロッコリー 人参 コーン 大根	油 砂糖	
		フルーツポンチ			みかん バイン もも りんご レーズン アロエ		
おやつ		ゼリー				ゼリー	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

寒い時期には温かいスープを飲んで身体を温めて、風邪に負けない体をつくりましょう。
体温が0.5度下がると、免疫力が低下して風邪をひきやすくなるという報告もあります。
朝食には、温かいお味噌汁やスープなどを取り入れると良いですね♪
給食だよりに《ほうれん草のポターージュ》のレシピが載っていますので、ぜひ作ってみてください。

