

2024年12月分の献立 認定こども園睦保育園

	2(月)身体測定	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)アドベント礼拝2	7(土)避難訓練
午前	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ひねり揚げ	麦茶 バナナ	麦茶 うす焼きビスケット	麦茶 塩せんべい	牛乳 お菓子
昼食	マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え キャベツとえのきのみそ汁 オレンジ	鮭のタルタル焼き 五目豆 白菜のみそ汁 キウイフルーツ	鶏肉のみそ照り焼き マカロニサラダ 大根と小松菜のみそ汁 りんご	鶏肉とだいこんの煮物 ほうれん草の磯辺和え じゃがいもとわかめのみそ汁 ラフランス	カレーの煮つけ ポテトサラダ きゃべつのみそ汁 キウイフルーツ	挽肉とコーンのチャーハン ワンタンスープ フルーツ
午後	牛乳 栗蒸し羊羹 ひねり揚げ	牛乳 ピザまん	牛乳 大学芋	牛乳 おさかなサブレ おつまみ昆布	牛乳 りんごケーキ	麦茶 お菓子
	9(月)	10(火)	11(水)総練習 弁当の日	12(木)	13(金)アドベント礼拝3	14(土)発表会
午前	牛乳 塩せんべい	麦茶 バナナ	牛乳 えんどう豆スナック	牛乳 アンパンマンビスケット	麦茶 うす焼きビスケット	
昼食	カレー キャベツのりんごサラダ ほうれん草のスープ みかん	さけのホイル焼き ゆで野菜(ブロッコリー) 豆腐と小松菜のみそ汁 りんご	全員に みかんがつかます	ポトフ 小松菜のソテー じゃこふりかけ 柿	鶏のから揚げ・ごま風味 コールスローサラダ じゃがいものスープ ラフランス	
午後	牛乳 シンジャークッキー	麦茶 クラッカー フルーツポンチ	牛乳 スイートポテト	牛乳 パンの日	麦茶 元気ヨーグルト あにまるクッキー	
	16(月)	17(火)誕生会	18(水)中クリ広場 ゆり組	19(木)	20(金)クリスマス礼拝	21(土)
午前	牛乳 ひねり揚げ	麦茶 バナナ	牛乳 野菜バー	牛乳 うす焼きビスケット	麦茶 塩せんべい	牛乳 お菓子
昼食	たらフライ 切干大根の煮物 豆腐みそ汁 小松菜 キウイフルーツ	ケチャップライス ローストチキン ブロッコリーのサラダ かぶのスープ パイナップル 生	マカロニグラタン ほうれん草のサラダ さけふりかけ 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	かじきのケチャップ煮 キャベツのベーコン ドレッシング和え 大根と小松菜のみそ汁 りんご	ミートローフ にんじんのシンプルサラダ かぼちゃのスープ キウイフルーツ	五目御飯 大根と人参のみそ汁 フルーツ
午後	牛乳 五平餅	麦茶 札ツゼリー クッキー	牛乳 塩せんべい きな粉あめ	牛乳 バナナ アーモンドカルシウム	牛乳 ホットケーキ メイプルシロップかけ	麦茶 お菓子
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)お弁当の日
午前	麦茶 バナナ	牛乳 うす焼きビスケット	牛乳 えんどう豆スナック	牛乳 アンパンマンビスケット	麦茶 野菜バー	牛乳 お菓子
昼食	あじのカレーフリッター ほうれん草ときゃべつのごま和え 大根とわかめのみそ汁 みかん	ナゲット スパゲティのサラダ ごぼうスティック じゃがいもと小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	チーズハンバーグ かぼちゃのサラダ 白菜とえのきのみそ汁 みかん	カレーの竜田揚げ ごぼうとコーンのサラダ なめこ汁 柿	ハヤシライス 大根とハムのサラダ 豆腐スープ ラフランス	
午後	牛乳 玄米フレークスナック	牛乳 ロールケーキ	麦茶 フルーツヨーグルト あにまるクッキー	牛乳 ミルクラスク スティックゼリー	牛乳 ツナパン	

★クリスマスにちなんだメニューを取り入れました。

★もりもり食べて、寒さに負けない元気な身体を作りましょう!

れんこんバーグ 5人分

- 材 料
- 豚ひき肉 150g
 - れんこん 100g
 - たまねぎ 125g
 - 片栗粉 20g
 - 油 適量
 - 中濃ソース 15g
 - ケチャップ 15g

- 作り方
- れんこんの半分をすりおろし、残りの半分をみじん切りにする。
 - 玉ねぎをみじん切りにし、いためる。
 - 豚ひき肉に1、2、塩、こしょうを加えてこねる。
 - 3を丸めて200℃に温めたオーブンで12分前後焼く。
 - ケチャップ、中濃ソースを鍋に入れ、火にかけて、温ためて4にかける。

れんこん
ハスの肥大化した地下茎。日本では穴があいているので先が見通せる=縁起のよい食材とされてきました。食物繊維が豊富でビタミンC、鉄が多く煮もの、天ぷら、酢のものなどに。

ブロッコリー
ビタミンCが非常に豊富なのでかぜ予防に役立つほか、鉄分もたくさん含まれています。つぼみよりも茎の方が栄養価が高いため、炒めものやサラダ、スープなどに利用してみましょう。

※1か月の平均の栄養価です (1~2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1~2歳児	432kcal	16.6g	1.1g
3~5歳児	383kcal	18.9g	1.5g

キウイフルーツ
適度な甘さと酸味のキウイ。たんぱく質の分解酵素を含むので、食後に食べると消化吸収が良くなりデザートに最適です。ビタミンCやカリウムが豊富で疲労回復や利尿作用があります。

みかん 現在、みかんというと一般的に温州みかんを指します。ビタミンCが果実類の中ではとても多く、洗ったり加熱せずに食べることができるので、栄養素を失わずに摂り込めます。

ほうれんそう おひたしや炒めもの、ごま和えなど、様々な楽しめる栄養価の高い食材です。鉄分の含有量が多く、肉類・ゴマ・ピーナツなどが吸収を助けます。あくが強いのでさつと下茹でして。

かぶ 根は煮もの、蒸しもの、漬けものに。葉は炒めもの、汁ものなどに。根と葉は栄養価も違い、根はビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。残さず利用したいですね。