

平成27年 12月 献立表

杉並区立保育園

No.	曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質 kcal/g
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
①	月	14	ゆかりごはん ぶり大根・お浸し みそ汁(わかめ・油揚げ)・果物	牛乳 コーントースト	米、砂糖 食パン、マヨネーズ	ぶり、わかめ 油揚げ、味噌、牛乳 とろけるチーズ	大根、生姜、白菜 ほうれん草、人参 果物、玉葱、ホールコーン缶 クリームコーン缶	545 kcal 21.4 g
		28	ごはん 魚の酢豚風 みそ汁(わかめ・油揚げ)・果物	牛乳 ジャム入りカップケーキ	米、薄力粉、片栗粉 油、じゃがいも、砂糖 ジャム	魚(かじき) わかめ、油揚げ 味噌、牛乳	生姜、玉葱、人参 グリーンピース、果物	567 kcal 16.3 g
②	火	1 15	和風スパゲティ サラダ スープ(じゃが芋・人参)・果物	だまこ汁	スパゲティ、バター 油、マヨネーズ じゃがいも、米 片栗粉	豚肉、刻みのり 鶏肉、油揚げ	玉葱、人参、しめじ 小松菜、キャベツ もやし、胡瓜、果物 ごぼう、えのきたけ、長葱	507 kcal 15.1 g
③	水	2 16	ごはん 魚のカレー照り焼き 五目煮豆 みそ汁(玉葱・チンゲン菜)・果物	牛乳 ホットドック	米、薄力粉、砂糖 油、テーブルロール マーガリン	魚(かじき) 大豆、味噌 牛乳、ウインナー	人参、ごぼう、こんにやく グリーンピース、玉葱 チンゲン菜、果物 キャベツ	556 kcal 21.8 g
④	木	3 17	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 ごま和え みそ汁(大根・万能葱)・果物	牛乳 みかんケーキ	米、油、砂糖 片栗粉、白ごま 薄力粉	鶏肉、味噌 牛乳、卵	生姜、長葱、白菜 ほうれん草、大根、万能葱 果物、100%オレンジジュース みかん缶	537 kcal 18.6 g
⑤	金	4 18	ミルクパン ロールキャベツ スープ(もやし・水菜)・果物	牛乳 しょうゆ焼きおにぎり	ミルクパン、マーガリン 片栗粉、パン粉 スパゲティ、米	豚挽肉、卵 牛乳	キャベツ、玉葱 ブロッコリー、人参、もやし 水菜、果物	514 kcal 19.2 g
⑥	土	5 19	煮込みうどん パンPKインサラダ	牛乳・果物 5日：菓子 19日：お麩ラスク	乾麺、油、片栗粉 マヨネーズ 19日：うず麩、 マーガリン、砂糖	鶏肉、牛乳	大根、小松菜、長葱 かぼちゃ、胡瓜、人参 果物	529 kcal 14.5 g
⑦	月	7 21	ポークカレー コールスローサラダ スープ(水菜・麩)・果物	中華風おにぎり	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩 もち米、ごま油	豚肉、鶏挽肉 のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 キャベツ、ホールコーン缶、水菜 果物、たけのこ(水煮)	550 kcal 12.4 g
⑧	火	8 22	ごはん 豆腐とれんこんのつくね 土佐和え みそ汁(かぼちゃ・長葱)・果物	牛乳 風船ドーナツ	米、パン粉、砂糖 片栗粉、油、薄力粉 マーガリン、粉砂糖	鶏挽肉、味噌 豆腐、削り節 牛乳、卵	れんこん、長葱 ほうれん草、もやし、人参 かぼちゃ、果物	603 kcal 19.8 g
⑨	水	9	ごはん 魚の味噌チーズ焼き きんぴら みそ汁(玉葱・小松菜)・果物	牛乳 セサミトースト	米、砂糖、油 食パン、マーガリン 白ごま	魚(生鮭)、味噌 とろけるチーズ 牛乳	ごぼう、人参、大根 さやいんげん、玉葱 小松菜、果物	501 kcal 20.8 g
⑩	木	10 24	ごはん 野菜入り卵焼き 大根の鶏そぼろ煮 みそ汁(えのき茸・ほうれん草) 果物	牛乳 じゃこおやき	米、油、砂糖 片栗粉	卵、鶏挽肉、味噌 牛乳、ちりめんじゃこ とろけるチーズ あおのり	玉葱、ピーマン、大根 生姜、えのきたけ ほうれん草、果物	545 kcal 19.5 g
⑪	金	11 25	チキンライス サラダ スープ(豆腐・わかめ)・果物	牛乳 大納言クッキー	米、バター、油 砂糖、米粉 ショートニング	鶏肉、豆腐 わかめ、牛乳 小豆	玉葱、グリーンピース 大根、キャベツ、人参 果物	527 kcal 14.4 g
⑫	土	12 26	肉入り丼 和風サラダ みそ汁(さつま芋・長葱)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 春雨(国産)、片栗粉 さつまいも	豚肉、味噌、牛乳	にんにく、生姜、玉葱 人参、チンゲン菜、胡瓜 長葱、果物	551 kcal 15.3 g

今年も残すところ1ヶ月となりました。年末に向けて、大人も子どもも何かと慌ただしくなりますが元気に過ごして新しい年を迎える準備をしたいですね。

さて、12月22日は『冬至』です。一年のうちで最も昼が短くなる日で、昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると病気をせず元気に過ごせると言われてきました。かぼちゃに含まれるβ-カロテンという成分は、鼻やのどの粘膜を丈夫にする働きや、活性酸素の働きを抑制してくれる作用があります。ビタミン豊富なかぼちゃを食べて、風邪予防！もちろん、うがいや手洗いも忘れずに。保育園では冬至に合わせ、みそ汁の具にかぼちゃを使用します。ご家庭では、煮物やサラダ、年越しそばの天ぷら等にぜひどうぞ。

12月献立から
シャキシャキッと！
れんこんの歯ごたえが
子ども達に人気！
～調理職員より～
お正月のおせち料理にも
ぴったりですよ！

<豆腐とれんこんのつくね>
●材料●(作りやすい分量)
鶏挽肉 80g
味噌 大さじ1
れんこん 小1節(80g)
長葱 1/3本
豆腐 1丁(200g)
パン粉 大さじ4
だし汁 3/4カップ(150ml)
砂糖 小さじ1
酒 小さじ1
醤油 小さじ2
片栗粉 小さじ2

★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。

区立保育園給食における給与栄養目標量

	乳 児		幼 児	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	463kcal	15.0g	549kcal	17.8g
今月の平均	485kcal	16.5g	540kcal	17.2g

●作り方●

- ①れんこんは半量すりおろし、残りは粗みじんにする。
- ②長葱はみじん切りにし、豆腐は水気を切っておく。
- ③鶏挽肉をよく練り、味噌を加えて混ぜ、味をなじませる。
- ④③に①、②、パン粉を混ぜ合わせる。
- ⑤等分して小判形にし、分量外の油を熱したフライパンで焼く。または、天板に並べ、オーブンで焼く。(200℃ 10～12分)～お好みで、あんをかけたと食べやすいです～
- ⑥だし汁～片栗粉を合わせて火にかけ、混ぜながら加熱しあんを作る。
- ⑦焼き上がった⑤に⑥のあんをかける。