





## 令和 2年度 12月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価	
1	火	○ごはん ○味噌汁(かんぴょう・生揚げ) ○鶏のみぞれ煮(鶏肉・大根) ○れんこんとごぼうの金平(れんこん・ごぼう・人参・ごま) ○ほうれん草のお浸し(ほうれん草・もやし・えのき) ○柿	牛乳 ごまクッキー (小麦粉・スキムミルク・バター・牛乳・ごま)	I初升 - 619 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.5 g 食塩相当 1.9 g	
2	水	○味噌ラーメン(中華麺・豚肉・もやし・キャベツ・コーン・人参) ○鶏の塩昆布煮(鶏肉・塩昆布) ○ブロッコリーとカリフラワーのさっぱり和え(ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ) ○バナナ	お茶 雑炊 (米・鶏肉・人参・万能ねぎ・椎茸)	I初升 - 512 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 7.1 g 食塩相当 1.8 g	
3	木	○ごはん ○味噌汁(わかめ・しめじ) ○豚の柚焼き(豚肉・柚) ○がんもどきの煮物(がんもどき・玉葱・グリーンピース) ○切干大根のごま和え(切干大根・人参・きゅうり・すりごま) ○みかん	牛乳 揚げパン (コッパン・きな粉)	I初升 - 640 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当 2.1 g	
4	金	○さつま芋ごはん(米・さつま芋) ○すまし汁(ほうれん草・麩) ○さばのごま味噌焼き(さば・ごま) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・玉葱・グリーンピース) ○キャベツのおかか和え(キャベツ・人参・おかか) ○りんご	お茶 ビーフソテー (ビーフ・豚挽肉・人参・玉葱・ピーマン)	I初升 - 571 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 10.5 g 食塩相当 2.5 g	
5	土	○あんかけ丼(米・豚肉・白菜・玉葱・人参) ○中華スープ(玉葱・椎茸) ○じゃがいもの煮物(じゃがいも・人参・グリーンピース) ○バナナ	牛乳 コーンとチーズマフィン (小麦粉・豆乳・コーン・チーズ・スキムミルク)	I初升 - 642 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当 1.7 g	
7	月	○食パン ○ボルシチ(豚肉・キャベツ・玉葱・人参・セロリ・ピーツ・トマト缶) ○チキンソテー(鶏肉・セロリの葉・レモン) ○オリビエサラダ(じゃがいも・人参・きゅうり・マヨドレ)	<b>ロシア料理</b>	牛乳 ピロシキ (餃子の皮・豚挽肉・人参・玉葱・春雨)	I初升 - 637 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当 1.7 g
8	火	○ごはん・手作りふりかけ(米・煮干し・大根の葉・かつお節・ごま) ○味噌汁(大根・椎茸) ○ぶりの照り焼き(ぶり) ○さつま芋のレモン煮(さつま芋・レモン) ○小松菜の海苔和え(小松菜・人参・海苔) ○りんご	牛乳 人参蒸しパン (小麦粉・人参・牛乳・スキムミルク)	I初升 - 766 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当 2.0 g	
9	水	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし) ○大根のそぼろ煮(大根・人参・鶏挽肉) ○ひじきのサラダ(ひじき・小松菜・コーン) ○バナナ	お茶 きのこの炊き込みごはん (米・油揚げ・人参・しめじ・えのき・グリーンピース)	I初升 - 528 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 6.5 g 食塩相当 1.8 g	
10	木	○ごはん ○すまし汁(わかめ・長葱) ○鮭のちゃんちゃん焼き(鮭・キャベツ・えのき・玉葱) ○切り干し大根の煮物(備蓄用切り干し大根・人参・油揚げ・グリーンピース) ○白菜の柚和え(白菜・パプリカ・昆布・柚) ○みかん	牛乳 りんごジュガートースト (食パン・りんご・バター・スキムミルク)	I初升 - 612 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当 2.2 g	
11	金	○チキンカレー(米・鶏肉・かぼちゃ・人参・玉葱・しめじ・カレールー) ○コンソメスープ(キャベツ・パプリカ) ○白菜サラダ(白菜・きゅうり・人参・コーン) ○バナナ	牛乳 さつま芋のスクーン (小麦粉・牛乳・さつま芋・黒糖)	I初升 - 589 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.9 g 食塩相当 1.7 g	
12	土	○チャーハン(米・鶏肉・人参・玉葱・コーン・グリーンピース) ○白菜スープ(白菜・人参) ○ツナとキャベツのサラダ(ツナ・キャベツ・パプリカ) ○バナナ	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・豆乳・マーマレードジャム・スキムミルク)	I初升 - 593 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.0 g 食塩相当 0.9 g	
14	月	○栄養納豆ごはん(米・納豆・人参・小松菜・じゃこ・ごま・青のり) ○味噌汁(切り干し大根・さつま芋) ○鶏レバーの煮物(鶏レバー・ごぼう・こんにゃく) ○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・マヨドレ) ○バナナ	牛乳 黒糖ホットク (小麦粉・黒糖・白玉粉)	I初升 - 609 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当 1.7 g	
15	火	○ごはん ○コンソメスープ(人参・玉葱) ○ひよこ豆のムサカ(豚挽肉・ひよこ豆・玉葱・ナス・しめじ・トマト缶・チーズ・中濃ソース) ○羊飼いのサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・オリーブオイル・レモン・パセリ) ○みかん	<b>トルコ料理</b>	牛乳 チャイ風マフィン (小麦粉・牛乳・ほうじ茶・スキムミルク・シナモン)	I初升 - 558 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当 0.8 g
16	水	○和風スパゲティ(スパゲティ・豚肉・玉葱・人参・しめじ・えのき・ほうれん草・パプリカ) ○野菜スープ(白菜・コーン) ○根菜煮(れんこん・ごぼう・人参・いんげん) ○チーズ ○りんご	お茶 ひじきごはん (米・ひじき・人参・グリーンピース)	I初升 - 572 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当 2.5 g	

17	木	○ごはん ○味噌汁 (かぼちゃ・玉葱) ○さばの竜田揚げ (さば) ○さつま揚げの煮物 (さつま揚げ・玉葱・グリーンピース)	○三色サラダ (人参・ほうれん草・もやし) ○みかん		牛乳 いもちろ (じゃがいも・青のり)	I17キ - 647 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当 2.5 g
18	金	★食パン ★ホワイトシチュー (ウインナー・玉葱・じゃが芋・人参・牛乳) ★鶏のカレー粉焼き (鶏肉・カレー粉) ★ほうれん草サラダ (ほうれん草・もやし・パプリカ)	★ほんかん		牛乳 ショートケーキ (小麦粉・牛乳・卵・生クリーム・いちご)	I17キ - 650 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当 2.5 g
19	土	○きつねうどん (うどん・油揚げ・人参・長葱・椎茸) ○野菜炒め (豚肉・キャベツ・玉葱・もやし) ○チーズ ○バナナ			お茶 塩昆布おにぎり (米・ツナ・塩昆布)	I17キ - 557 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.7 g 食塩相当 2.5 g
21	月	○麻婆丼 (米・豚挽肉・豆腐・人参・長葱・椎茸) ○春雨スープ (春雨・チンゲン菜・コーン) ○ひじきのサラダ (ひじき・きゅうり・人参・ごま) ○バナナ			お茶 手作りワンタンスープ (キャベツ・ツナ・長葱・人参・コーン・ワンタンの皮)	I17キ - 515 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.5 g 食塩相当 2.5 g
22	火	○ごはん ○すまし汁 (麩・長葱) ○ほっけの塩焼き (ほっけ・大根) ○五目煮 (大豆・こんにゃく・油揚げ・人参・いんげん)	○わかめの酢味噌和え (わかめ・かまぼこ・きゅうり) ○みかん		牛乳 シュトレン風スコーン (小麦粉・りんご・牛乳・レーズン・シナモン・粉糖)	I17キ - 583 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当 2.1 g
23	水	○根菜カレー (米・豚挽肉・玉葱・れんこん・ごぼう・里芋・人参・カレールー) ○ほうれん草スープ (ほうれん草・コーン) ○野菜炒め (キャベツ・もやし・人参・ピーマン) ○りんご			牛乳 ようかん (あんこ・アガー)	I17キ - 569 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当 2.2 g
24	木	○ごはん ○白菜スープ (白菜・コーン) ○レパールの野菜あんかけ (豚レバー・人参・玉葱・ピーマン) ○小松菜のささみのナムル (小松菜・ささみ・パプリカ・きゅうり)	○バナナ		お茶 塩焼きそば (焼きそば麺・水菜・人参・桜えび・じゃこ)	I17キ - 557 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.5 g 食塩相当 1.5 g
25	金	*ごはん *マカロニスープ (ABCマカロニ・玉葱・人参) *米粉のチキングラタン (じゃがいも・鶏肉・玉葱・マッシュルーム・牛乳・粉チーズ・米粉・パセリ)	*フレンチサラダ (キャベツ・きゅうり・パプリカ) *いちご		牛乳 パリーのクランブルケーキ (小麦粉・牛乳・ミックスベリー・スキムミルク・粉糖)	I17キ - 645 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当 0.9 g
26	土	○中華丼 (米・豚肉・白菜・人参・玉葱・きくらげ) ○わかめスープ (わかめ・長葱) ○里芋の煮物 (里芋・玉葱・人参) ○チーズ	○バナナ		牛乳 黒糖マフィン (小麦粉・牛乳・黒糖・スキムミルク)	I17キ - 692 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当 2.1 g
28	月	○年越しうどん (うどん・鶏肉・白菜・人参・油揚げ・椎茸・かまぼこ・コーン) ○高野豆腐のそぼろあんかけ (高野豆腐・鶏挽肉・人参) ○大根サラダ (大根・きゅうり・パプリカ) ○バナナ			牛乳 フルーツグクテル (バナナ・もも・みかん・レーズン)	I17キ - 500 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 12.1 g 食塩相当 2.0 g

### ほうれん草

ほうれん草はビタミン類、ミネラルなどどれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。年中、お店で購入できますが、夏と冬のほうれん草では、栄養成分に差があります。夏採りのほうれん草より、本来の旬の時期である冬採りの方が、ビタミンCは約3倍多くなります。植物は低温になると寒さをしのぐために、自らの栄養を高めて細胞を凍りにくくする性質があります。このため、糖やビタミンCの含む量が增加して、よりおいしくなるのです。

#### ★選び方と調理方法★

全体にピンとしたハリがあり葉が厚く緑色が濃いものが良品です。茎が太く、根本の株がふっくらとしていて赤みのあるものが美味しいほうれん草です。茹でる際は、短時間で茹でることがポイントです。一度に大量に鍋に入れると、熱湯の温度が下がってしまうため、よく沸騰させた熱湯で少量ずつさっとゆで、冷水にとって急激に冷まします。



### 鮭のちゃんちゃん焼き

- <材料 幼児 4人分>
- |        |            |      |        |     |
|--------|------------|------|--------|-----|
| ・生鮭    | 400g (4切れ) | ・醤油  | 大さじ1/2 | } A |
| ・酒     | 小さじ1       | ・みりん | 小さじ1   |     |
| ・キャベツ  | 50g        | ・味噌  | 10g    |     |
| ・玉葱    | 30g        | ・油   | 小さじ1   |     |
| ・えのきたけ | 20g        |      |        |     |

#### <作り方>

- ①キャベツは短冊切り、玉葱はくし切り、えのきたけは2cmの幅で切る。
- ②生鮭に、酒を振り臭みをとる。
- ③フライパンに油をひき、玉葱→キャベツ→えのきたけの順で炒める。火が通ったら、Aを加えて更に炒める。
- ④鮭に③をのせて、蓋をして蒸し焼きします。中火で10分焼いたら完成です。

