

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 ○すまし汁(わかめ・長葱) ○豚肉の味噌炒め(豚肉) ○れんこんとごぼうの金平(れんこん・ごぼう・人参)	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栄養 - 623 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当 1.5 g
2	水	○味噌ラーメン(中華麺・豚肉・もやし・キャベツ・コーン) ○フロッコリーとカリフラワーのナムル(フロッコリー・カリフラワー・パプリカ・ささみ) ○バナナ	お茶 雑炊 (米・鶏肉・人参・万能ねぎ・椎茸)	I栄養 - 504 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 6.0 g 食塩相当 1.2 g
3	木	○ごはん ○味噌汁(かんぴょう・小松菜) ○ほっけの塩焼き(ほっけ・大根) ○卵の花炒り(おから・人参・油揚げ・万能ねぎ・こんにゃく・椎茸)	牛乳 りんごジュカートtoast (食パン・りんご・バター・スキムミルク)	I栄養 - 628 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当 2.2 g
4	金	○ごはん ○味噌汁(玉葱・しめじ) ○鶏肉とじゃが芋の塩昆布煮(鶏肉・じゃが芋・塩昆布) ○がんもどきの煮物(がんもどき・人参)	お茶 ビーフンソテー (ビーフン・豚挽肉・人参・玉葱・ピーマン)	I栄養 - 501 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.8 g 食塩相当 1.9 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	お茶 カルシウムおにぎり (米・小松菜・チーズ・おかか)	I栄養 - 687 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.6 g 食塩相当 0.9 g
7	月	○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・スキムミルク) ○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 さつま芋のスコーン (小麦粉・牛乳・さつま芋・黒糖)	I栄養 - 614 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.4 g 食塩相当 2.2 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)	牛乳 人参蒸しパン (小麦粉・人参・牛乳・スキムミルク)	I栄養 - 671 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当 1.8 g
9	水	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし) ○かぶのそぼろ煮(かぶ・人参・鶏挽肉) ○ひじきのサラダ(ひじき・きゅうり・コーン・ごま) ○バナナ	お茶 きのこの炊き込みごはん (米・しめじ・えのき・椎茸・グリーンピース)	I栄養 - 519 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 7.1 g 食塩相当 1.7 g
10	木	○食パン ○ホルシチ(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・パセリ・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)	牛乳 ピロシキ (餃子の皮・豚挽肉・人参・玉葱・春雨)	I栄養 - 591 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当 1.2 g
11	金	○ごはん ○すまし汁(ほうれん草・麩) ○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(切り干し大根・人参・油揚げ・グリーンピース)	牛乳 ようかん (あんこ・アガー)	I栄養 - 528 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 10.9 g 食塩相当 1.4 g
12	土	○きつねうどん(うどん・油揚げ・人参・長葱・椎茸・小松菜) ○野菜炒め(豚肉・キャベツ・玉葱・もやし) ○チーズ ○バナナ	牛乳 ジャムマフィン (小麦粉・豆乳・マーマレードジャム・スキムミルク)	I栄養 - 571 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当 2.0 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・人参) ○鶏レバーの煮物(鶏レバー・ごぼう・こんにゃく) ○かぼちゃの煮物(かぼちゃ)	牛乳 あんこホットク (小麦粉・あんこ・ごま・白玉粉)	I栄養 - 591 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.8 g 食塩相当 2.0 g
15	火	○和風スパゲティ(スパゲティ・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・えのき・パプリカ・万能ねぎ) ○野菜スープ(白菜・コーン) ○根菜煮(れんこん・里芋・人参・いんげん) ○チーズ	お茶 ひじきごはん (米・ひじき・油揚げ・人参・グリーンピース)	I栄養 - 627 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当 2.8 g

16	水	○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） ○りんご	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）	IUP - 700 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当 1.8 g
17	木	○根菜カレー（米・豚肉・玉葱・れんこん・ごぼう・里芋・人参・カレールー・スキムミルク） ○すまし汁（ほうれん草・えのき） ○野菜炒め（キャベツ・ピーマン・もやし・人参） ○バナナ		お茶 手作りワントンスープ （キャベツ・ツナ・長葱・人参・コーン・ワントンの皮）	IUP - 646 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.6 g 食塩相当 2.2 g
18	金	☆コッペパン ☆コンソメスープ（星の麩・玉葱・人参） ☆鮭のチーズ焼き（鮭・ほうれん草・玉葱・チーズ・パプリカ） ☆ベイクドポテト（じゃが芋・パセリ）	☆フレンチサラダ（キャベツ・人参・きゅうり） ☆ボンカン	牛乳 シフォンケーキ （小麦粉・牛乳・卵・生クリーム・いちご）	IUP - 558 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当 1.4 g
19	土	○チャーハン（米・豚挽肉・人参・玉葱・コーン・グリーンピース） ○白菜スープ（白菜・人参） ○ツナとキャベツの中華和え（ツナ・キャベツ・パプリカ・きゅうり） ○バナナ		牛乳 コーンとチーズ蒸しパン （小麦粉・豆乳・コーン・チーズ・スキムミルク）	IUP - 623 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当 0.9 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・小松菜・人参） ○バナナ		牛乳 いももち （じゃがいも・青のり）	IUP - 558 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.0 g 食塩相当 2.0 g
22	火	○さつまいもごはん（米・さつま芋） ○味噌汁（わかめ・長葱） ○さわらの幽庵焼き（さわら・柚） ○五目煮（大豆・こんにゃく・油揚げ・人参・いんげん）	○切干大根のごま和え（切干大根・人参・きゅうり・ごま） ○みかん	牛乳 シュトーレン風スコーン （小麦粉・りんご・牛乳・レーズン・シナモン・粉糖）	IUP - 698 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.0 g 食塩相当 2.1 g
23	水	○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・パプリカ・パセリ） ○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）	○りんご	牛乳 揚げパン （コッペパン・きな粉）	IUP - 590 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当 1.0 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） ○小松菜のしらす和え（小松菜・パプリカ・きゅうり・しらす・昆布）	○みかん	お茶 塩焼きそば （焼きそば麺・豚挽肉・水菜・人参・桜えび）	IUP - 549 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.0 g 食塩相当 1.0 g
25	金	*野菜ピラフ（米・パプリカ・人参・パセリ） *ホワイトシチュー（ウィンナー・玉葱・マッシュルーム・じゃが芋・バター・小麦粉・スキムミルク） *鶏肉のカレー焼き（鶏肉・カレー粉） *スピナチサラダ（ほうれん草・人参・ツナ・ごま）	*いちご	牛乳 ベリーのクランブルケーキ （小麦粉・牛乳・ミックスベリー・バター・粉糖）	IUP - 783 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 27.1 g 食塩相当 1.5 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 黒糖蒸しパン （小麦粉・牛乳・黒糖）	IUP - 700 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 24.1 g 食塩相当 2.3 g
28	月	○年越しうどん（うどん・鶏肉・白菜・人参・椎茸・かまぼこ・麩） ○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 フルーツカクテル （バナナ・もも・みかん・レーズン）	IUP - 506 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.9 g 食塩相当 2.1 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。1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の含む量が増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、根本の株がらっく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茹で、冷水にとって急速に冷まします。

鮭のちゃんちゃん焼き

<材料 幼児 4人分>

- ・生鮭 400g（4切れ）
- ・酒 小さじ1
- ・キャベツ 50g
- ・玉葱 30g
- ・えのきたけ 20g
- ・醤油 大きじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・味噌 10g
- ・油 小さじ1

<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分焼けたら完成です。