

令和 4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	木	○ごはん ○味噌汁(かぶ・人参) ○メルルーサのゆず焼き(メルルーサ・ゆず) ○さつまいもの豆乳煮(さつまいも・豆乳) ○キャベツのおかか和え(キャベツ・もやし・人参・おかか) ○みかん	牛乳 カレーチーズいももち (じゃがいも・カレー粉・チーズ)	I補け - 475 kcal たんぱく質 195 g 脂質 8.8 g 食塩相当 1.5 g
2	金	○赤味噌煮込みうどん(うどん・鶏肉・大根・人参・ごぼう・長葱) ○里芋の酢煮(里芋・筍・人参・玉葱) ○切干大根の醤油漬(切干大根・パプリカ・きゅうり) ○りんご	牛乳 小倉トースト (食パン・バター・あんこ)	I補け - 500 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 1.3 g 食塩相当 2.2 g
3	土	○チキンピラフ(米・鶏肉・人参・玉葱・グリーンピース) ○オニオンスープ(玉葱・コーン) ○ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・人参・マヨドレ) ○バナナ	牛乳 ジャムパンケーキ (小麦粉・豆乳・ジャム)	I補け - 519 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 9.1 g 食塩相当 0.3 g
5	月	○ごはん ○味噌汁(小松菜・しめじ) ○豚の香味焼き(豚肉・長葱・にんにく・生姜) ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆) ○大根サラダ(大根・きゅうり・パプリカ) ○りんご	牛乳 ツナマヨまん (小麦粉・ツナ・玉葱・コーン・じゃがいも・マヨドレ)	I補け - 522 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当 1.3 g
6	火	○ごはん ○味噌汁(かぼちゃ・白菜) ○タラのみぞれ煮(タラ・大根) ○揚げ大豆の青のり和え(大豆・じゃこ・青のり) ○ちぐさし和え (ほうれん草・人参・もやし・油揚げ・ごま) ○オレンジ	牛乳 人参マフィン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・人参・レーズン)	I補け - 551 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.2 g 食塩相当 1.9 g
7	水	○チャーシュー麺(中華麺・チャーシュー・長葱・人参・もやし・コーン・ほうれん草) ○鶏のレモン煮(鶏肉・レモン) ○根菜サラダ(ごぼう・れんこん・人参・マヨドレ) ○バナナ	お茶 おひさまごはん (米・豚挽肉・人参・たくあん)	I補け - 471 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 6.0 g 食塩相当 1.6 g
8	木	○ごはん ○豆乳汁(人参・さつまいも・しらたき・万能ねぎ・豆乳) ○豚のごま照り焼き(豚肉・ごま) ○ひじきの煮物(ひじき・油揚げ・人参・いんげん) ○白菜のゆず和え (白菜・きゅうり・パプリカ・ゆず) ○みかん	牛乳 レーズンスコーン (小麦粉・スキムミルク・豆乳・レーズン)	I補け - 589 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当 1.5 g
9	金	○なめ茸ごはん(米・もち米・なめ茸・ツナ・グリーンピース) ○味噌汁(豆腐・長葱) ○山賊焼き(鶏肉・にんにく・しょうが) ○煮こじ(大根・人参・さつま揚げ・こんにゃく) ○フレンチサラダ (キャベツ・きゅうり・コーン) ○りんご	牛乳 ナスのおやき (小麦粉・白玉粉・ナス)	I補け - 597 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当 2.3 g
10	土	○焼きうどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・キャベツ・かつお節) ○白菜スープ(白菜・パプリカ) ○きゅうりサラダ(きゅうり・パプリカ・もやし) ○バナナ	牛乳 メープルマフィン (小麦粉・豆乳・メープル)	I補け - 510 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当 1.2 g
12	月	○根菜カレー(米・豚挽肉・人参・玉葱・里芋・れんこん・しめじ・カレールー・豆乳) ○水菜のスープ(水菜・大根) ○小松菜のナムル(小松菜・もやし・人参) ○バナナ	お茶 ぎょうざピザ (ぎょうざの皮・玉葱・パプリカ・ピーマン・ツナ・ケチャップ・チーズ)	I補け - 488 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.8 g 食塩相当 1.3 g
13	火	○ごはん ○味噌汁(わかめ・玉葱) ○鶏レバーのハンバーグ(鶏レバー・鶏挽肉・ひじき・玉葱・ケチャップ・中濃ソース) ○白菜の煮物(白菜・人参・ちくわ) ○みかん	牛乳 黒糖まんじゅう (小麦粉・黒糖・あんこ)	I補け - 523 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.0 g 食塩相当 2.2 g
14	水	○ごはん ○味噌汁(かんぴょう・長葱) ○豚の生姜焼き(豚肉・生姜) ○厚揚げの野菜炒め(厚揚げ・玉葱・人参・いんげん) ○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・人参・マヨドレ) ○りんご	牛乳 さつまいもシュガースティック (さつまいも)	I補け - 594 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当 1.2 g
15	木	○ごはん ○すまし汁(豆腐・えのき) ○サバの味噌煮(サバ) ○れんこん金平(れんこん・人参・こんにゃく・ごま) ○小松菜のなめ茸和え(小松菜・もやし・パプリカ・なめ茸) ○オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ (小麦粉・卵・牛乳・ウインナー)	I補け - 622 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 27.0 g 食塩相当 1.7 g
16	金	☆わかめごはん(米・わかめ・ごま) ☆味噌汁(里麩・かまぼこ) ☆からあげ(鶏肉) ☆ほうれん草ソテー(ほうれん草・人参・エリンギ) ☆ポテトサラダ (じゃがいも・きゅうり・パプリカ・コーン) ☆りんご	牛乳 クレープ風パン (食パン・生クリーム・クリームチーズ・黄桃・いちご)	I補け - 679 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当 2.6 g
17	土	○麻婆丼(米・高野豆腐・豚挽肉・人参・長葱・椎茸) ○中華スープ(もやし・きくらげ) ○青菜の中華和え(チンゲン菜・人参・コーン) ○バナナ	お茶 おかがおにぎり (米・おかか・人参・ごま)	I補け - 486 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.7 g 食塩相当 1.0 g


愛知



長野



誕生会

19	月	○ごはん ○味噌汁（厚揚げ・キャベツ） ○豚のりんごソース焼き（豚肉・玉葱・りんご） ○人参しりしり（人参・ツナ・ごま）	○ほうれん草の納豆和え（ほうれん草・きゅうり・みかん） ○みかん		お茶 にゅうめん （そうめん・鶏肉・人参・椎茸・万能ねぎ）	IUP - 489 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 11.3 g 食塩相当 1.2 g
20	火	○焼鳥丼（米・鶏肉・長葱・海苔） ○すまし汁（しめじ・もやし） ○酢味噌和え（きゅうり・わかめ・かまぼこ） ○チーズ	○りんご		牛乳 かぼちゃ茶巾 （かぼちゃ・レーズン・豆乳）	IUP - 491 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.7 g 食塩相当 2.1 g
21	水	○ごはん ○中華スープ（チンゲン菜・コーン） ○豚レバーの酢豚風（豚レバー・人参・玉葱・れんこん・ピーマン） ○棒棒鶏サラダ（鶏ささみ・きゅうり・パプリカ・練りごま）	○オレンジ		牛乳 豆乳ゼリー黒蜜きな粉かけ （豆乳・寒天・黒糖・きな粉）	IUP - 544 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.0 g 食塩相当 0.7 g
22	木	○ごはん ○コンソメスープ（人参・白菜） ○鶏のトマト煮（鶏肉・玉葱・トマト缶） ○青のりポテト（じゃがいも・青のり）	○ごぼうサラダ （ごぼう・ひじき・水菜・コーン・パプリカ・マヨドレ） ○りんご		牛乳 ほうれん草チーズクッキー （小麦粉・ほうれん草・チーズ・スキムミルク・バター・牛乳）	IUP - 524 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.0 g 食塩相当 0.6 g
23	金	★ケチャップライス（米・玉葱・人参・コーン・グリーンピース・ケチャップ） ★野菜スープ（キャベツ・えのき） ★鮭のポテト焼き（鮭・じゃがいも・パプリカ・ピーマン） ★ブロッコリーとカリフラワーのサラダ（ブロッコリー・カリフラワー・人参）	★いちご		牛乳 クリスマスケーキ （小麦粉・スキムミルク・牛乳・ココア・生クリーム・抹茶・麩）	IUP - 725 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当 1.1 g
24	土	○ちゃんぽん風うどん（うどん・豚肉・人参・もやし・キャベツ・コーン・豆乳） ○ツナサラダ（ツナ・大根・人参・きゅうり） ○バナナ			牛乳 ジャム蒸しパン （小麦粉・豆乳・ジャム）	IUP - 450 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.2 g 食塩相当 0.9 g
26	月	○焼肉丼（米・豚肉・人参・玉葱・パプリカ・長葱・マーマレード・ごま・海苔） ○わかめスープ（わかめ・玉葱） ○春雨サラダ（春雨・人参・チンゲン菜・きくらげ） ○りんご	○小松菜の塩昆布和え（小松菜・パプリカ・もやし・塩昆布） ○オレンジ		お茶 ビーフンソデー （ビーフン・豚挽肉・人参・ピーマン・桜えび）	IUP - 439 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.7 g 食塩相当 0.8 g
27	火	○ごはん ○すまし汁（人参・しめじ） ○豚の味噌炒め（豚肉・玉葱・ピーマン） ○高野豆腐の煮物（高野豆腐・人参・いんげん）	○小松菜の塩昆布和え（小松菜・パプリカ・もやし・塩昆布） ○オレンジ		牛乳 スノーボールクッキー （小麦粉・バター・粉糖・バニラエッセンス）	IUP - 582 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当 1.4 g
28	水	○けんちんうどん（うどん・鶏肉・人参・大根・ごぼう・里芋・ほうれん草） ○さつま揚げの煮物（さつま揚げ・玉葱・グリーンピース） ○ひじきサラダ（ひじき・きゅうり・コーン・練りごま） ○バナナ			牛乳 フルーツカクテル （白桃缶・みかん缶・バナナ・レーズン）	IUP - 446 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.2 g 食塩相当 2.5 g

れんこん

新れんこんは夏から秋にかけて収穫されるれんこんです。みずみずしくシャキシャキとした食感が特徴で、味わいはあっさりしています。9～10月が旬です。晩秋れんこんは、遅い時期に収穫され11～2月に旬を迎えます。ねっとりとした食感で甘味を感じられるのが晩秋れんこんの特徴です。

【おいしいれんこんのポイント】

- *硬さがあり、太くてまっすぐ
- *褐色・黄色がかった色味でムラがない
- *茶色く変色しているものは傷んでいる可能性があります。
- *穴が均一で、切り口が白い
- 切り口や穴が黒ずんでいるものは鮮度が落ちています。



切った後のれんこんは色が変わってしまうので、すぐに水にさらしてアク抜きし、空気にふれないようにしましょう。

【アク抜きの方法】

- *水につける
ホックリとした食感を残せます。煮物に使うと◎
5～10分つける
- *酢水につける
シャキシャキした食感に。サラダやちらし寿司のトッピングなど白さを生かすときに◎
水1Lに対して酢大さじ1
5分程つける

用途によって使い分けましょう。

れんこんきんぴら

<材料>子ども4人分

- ・れんこん 80g
- ・人参 50g
- ・万能ねぎ 10g
- ・ごま 適量
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1

<作り方>

- ①れんこんをいちょう切りにし、水につけておく。
- ②人参をいちょう切りにし、万能ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンでれんこん、人参を炒め火が通ってきたら万能ねぎも入れ炒める。
- ④調味料を入れ、最後にごまをかけて完成!

