

# 令和5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	金	○ごはん ○コンソメスープ(白菜・もやし・パセリ) ○鶏のレモン煮(鶏肉・レモン) ○ほうれん草ソテー(ほうれん草・コーン・エリンギ) ○ごまドレサラダ(ごぼう・れんこん・人参・練りごま) ○みかん	牛乳 かぼちゃマフィン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・かぼちゃ・レーズン)	I補け - 575 kcal たんぱく質 209 g 脂質 17.8 g 食塩相当 0.7 g
2	土	○あんかけうどん(うどん・玉葱・人参・チンゲン菜・きくらげ・高野豆腐) ○がんもどきの煮物(がんもどき・里芋・人参・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ	牛乳 ジャムパンケーキ (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ジャム)	I補け - 566 kcal たんぱく質 232 g 脂質 19.8 g 食塩相当 1.8 g
4	月	○ごはん ○味噌汁(玉葱・しめじ) ○豚の生姜焼き(豚肉・生姜) ○じゃがいもの磯和え(じゃがいも・青のり)	牛乳 ようかん (あんこ・寒天)	I補け - 509 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当 1.3 g
5	火	○ごはん ○味噌汁(さつまいも・長葱) ○鶏の塩麴焼き(鶏肉・塩麴) ○揚げ大豆のごまがらめ(大豆・ごま・いんげん)	牛乳 スノーボールクッキー (小麦粉・バター・粉糖)	I補け - 599 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.6 g
6	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) ○厚揚げと野菜の味噌炒め(豚肉・厚揚げ・人参・ピーマン・玉葱) ○バナナ	お茶 おひさまごぼん (米・豚挽肉・人参・たくあん)	I補け - 510 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.6 g 食塩相当 2.0 g
7	木	○ごはん ○コンソメスープ(チンゲン菜・えのき) ○メープルサーモンのタルタルソースかけ (マス・メープルシロップ・玉葱・パプリカ・パセリ・マヨドレ)	牛乳 抹茶ズゴーン (小麦粉・スキムミルク・抹茶・豆乳・甘納豆)	I補け - 542 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.2 g 食塩相当 0.5 g
8	金	○ごはん ○味噌汁(わかめ・かぶ) ○豚レバーの和風あんかけ(豚レバー・人参・玉葱・ピーマン) ○カリフラワーのカレーマリネ(カリフラワー・きゅうり・人参・カレー粉)	牛乳 チーズクリームトースト (食パン・スキムミルク・チーズ・レモン汁・牛乳)	I補け - 593 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.8 g 食塩相当 1.8 g
9	土	○ちゃんぽん風うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・玉葱・椎茸・豆乳) ○大根サラダ(大根・きゅうり・人参) ○バナナ	牛乳 メープルきな粉マフィン (小麦粉・きな粉・豆乳・メープルシロップ)	I補け - 545 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当 1.0 g
11	月	○手作りふりかけごはん(米・煮干し・青のり・ごま) ○味噌汁(かんぴょう・エリンギ) ○鶏の照り焼き(鶏肉) ○キャベツソテー(キャベツ・玉葱・もやし)	牛乳 ぎょうざピザ (ぎょうざの皮・玉葱・ベーコン・ピーマン・ケチャップ・パジル・チーズ)	I補け - 473 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.0 g 食塩相当 1.7 g
12	火	○ごはん ○味噌汁(災害用ほうれん草の味噌汁・豆腐) ○豚のりんごソース焼き(豚肉・玉葱・りんご) ○五目煮(ごぼう・人参・昆布・椎茸・大豆)	牛乳 黒糖蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・豆乳・黒糖・レーズン)	I補け - 613 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当 1.5 g
13	水	○おおきなかぶの麻婆丼(米・豚挽肉・長葱・椎茸・人参・かぶ) ○中華スープ(じゃがいも・人参・小松菜) ○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・さつまいも・きゅうり・マヨドレ) ○バナナ	牛乳 おおきなかぶのおやき (小麦粉・白玉粉・かぶの葉・鶏挽肉・玉葱)	I補け - 630 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当 1.1 g
14	木	○ポークカレー(米・豚肉・人参・玉葱・じゃがいも・カレールウ・豆乳) ○大根のスープ(大根・水菜) ○ひじきナムル(ひじき・小松菜・もやし・人参) ○みかん	牛乳 きな粉揚げパン (コッパン・きな粉)	I補け - 658 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当 1.9 g
15	金	○ごはん ○味噌汁(長葱・なめこ) ○サバのしぐれ煮(サバ・生姜) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・しめじ・グリーンピース)	お茶 塩焼きそば (焼きそば麺・玉葱・水菜・じゃこ)	I補け - 452 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.9 g 食塩相当 1.7 g
16	土	○ケチャップライス(米・鶏肉・人参・玉葱・グリーンピース・ケチャップ) ○オニオンスープ(玉葱・キャベツ) ○きゅうりサラダ(きゅうり・人参・もやし) ○バナナ	牛乳 コーンマフィン (小麦粉・豆乳・コーン)	I補け - 596 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当 0.5 g
18	月	○ごはん ○味噌汁(切干大根・万能ねぎ) ○山賊焼き(鶏肉・にんにく・生姜) ○人参しりしり(人参・ツナ・ごま)	牛乳 ほうじ茶クッキー (小麦粉・ほうじ茶・スキムミルク・バター・牛乳)	I補け - 553 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.8 g 食塩相当 1.5 g

おおきなかぶ

19	火	○サンマーメン風うどん(うどん・豚肉・人参・もやし・ニラ・チンゲン菜・きくらげ) ○棒棒鶏サラダ(鶏ささみ・きゅうり・パプリカ・練りごま) ○バナナ	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	お茶 切干大根の炊き込みご飯 (米・黒米・切干大根・ひじき・人参・グリーンピース)	IUP - 521 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 6.7 g 食塩相当 1.4 g
20	水	○ごはん ○味噌汁(災害用ほうれん草の味噌汁・キャベツ) ○おからハンバーグのきのこあんかけ (おから・豚挽肉・ひじき・玉葱・人参・なめこ・舞茸・万能ねぎ)	○ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー・パプリカ・もやし・コーン) ○みかん ○りんご	牛乳 大学いも風ズコーン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・さつまいも・ごま)	IUP - 583 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当 1.3 g
21	木	○ごはん ○味噌汁(かぼちゃ・小松菜) ○魚の葱塩焼き(サワラ・長葱・生姜) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・グリーンピース)	○白菜のゆず和え(白菜・きゅうり・パプリカ・ゆず) ○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・マヨネーズ)	IUP - 523 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.9 g 食塩相当 1.6 g
22	金	☆さつまいも入りお赤飯(米・もち米・黒米・さつまいも) ☆沢煮椀(豚肉・人参・ごぼう・三つ葉) ☆たれつけ唐揚げ(鶏肉・ごま) ☆切干大根のゆかり和え(切干大根・人参・きゅうり・もやし・昆布・ゆかり)	○みかん	牛乳 シュトーレン風スティックパン (小麦粉・ヨーグルト・レーズン・りんご・マーマレード・シナモン・粉糖)	IUP - 642 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.2 g 食塩相当 1.6 g
23	土	○チャーハン(米・豚挽肉・長葱・コーン・グリーンピース) ○豆乳中華スープ(もやし・椎茸・白菜・豆乳) ○高野豆腐の中華煮(高野豆腐・さつま揚げ・人参) ○バナナ	☆ ☆ ☆ ☆	お茶 塩昆布おにぎり (米・黒米・ごま・塩昆布)	IUP - 622 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.7 g 食塩相当 0.8 g
25	月	★トマトクリームスパゲティ(スパゲティ・鶏肉・※エビ・マッシュルーム・玉葱・トマト缶・豆乳) ★野菜スープ(セロリ・人参・ほうれん草) ★ポテトサラダ(じゃがいも・人参・きゅうり・パプリカ・マヨネーズ) ★オレンジ	○みかん ○りんご	牛乳 クリスマスケーキ (小麦粉・牛乳・卵・ココア・生クリーム・いちご)	IUP - 562 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.7 g 食塩相当 2.2 g
26	火	○ごはん ○わかめスープ(わかめ・コーン) ○ブルコギ(豚肉・人参・玉葱・パプリカ・もやし・ニラ・ごま) ○春雨サラダ(春雨・人参・水菜・きくらげ)	○りんご	お茶 フォースープ (フォー・鶏肉・人参・しめじ・長葱)	IUP - 683 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 11.7 g 食塩相当 0.9 g
27	水	○ごはん ○すまし汁(人参・竹輪) ○松風焼き(鶏レバー・豚挽肉・長葱・椎茸・青のり) ○里芋の竜田揚げ(里芋)	○小松菜のしらす和え(小松菜・パプリカ・もやし・しらす) ○みかん	牛乳 フルーツカクテル (白桃缶・みかん・りんご・バナナ・レーズン)	IUP - 538 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当 1.4 g
28	木	○味噌煮込みうどん(うどん・鶏肉・大根・人参・白菜・長葱・ほうれん草) ○ひじきのごま和え(ひじき・きゅうり・コーン・高野豆腐・ごま) ○バナナ		牛乳 カレーチーズいももち (じゃがいも・チーズ・カレー粉)	IUP - 499 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.6 g 食塩相当 2.3 g

※乳児クラスはエビ・貝類の提供はありません。

### 【 切干大根 】

切干大根は、冬の野菜が少ないときの為に昔から作られてきた保存食です。生の大根を天日乾燥させて、生のときより水分が1/5程度になることで栄養が増します。特に食物繊維、カルシウム、鉄を多く含みます。

切干大根は水で戻してから調理をしますが、その戻し汁も煮汁や汁ものに活用することで風味や甘みが変わります。

### 【切干大根とひじきの炊き込みごはん】

- (材料)
- 米 2合(300g)
  - 人参 10g
  - ひじき 3g(乾燥 大さじ1 (水戻し 24g))
  - 切干大根 10g(乾燥)
  - 醤油 大さじ1/2(約 10ml)
  - みりん 小さじ1(約 7ml)
  - 砂糖 小さじ1(約 3g)
  - 顆粒だし 少々
  - 炒りごま お好みで

- (作り方)
- ①ひじきと切干大根は、それぞれ水で戻す。米を研ぐ。
  - ②水で戻したひじきと切干大根の水気をしっかりときる。切干大根は1cmを目安に切る。人参は短冊切りにする。
  - ③炊飯器に米を入れ、調味料、顆粒だしを加え、炊き込みごはんの2合分になるように水を足す。人参・切干大根・ひじきを上に入れて、炊き込みコースで炊飯する。
  - ④炊き上がったごはんにお好みで炒りごまを加える。

保育園でもカルシウム・鉄分強化の為に色々な料理に活用しています。



登山好きな知人は乾物のまま持って行き、戻し汁をそのまま味噌汁にするそうです。

