



平成29年



12月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他
1	金	パン 鮭のタンドリー風 パイン缶 きゃべつサラダ ホワイトシチュー	麦茶 わかめおにぎり	脱脂粉乳 卵 紅鮭 ヨーグルト 鶏もも肉 豚だし骨 しらす干し	にんにく キャベツ コーン缶 にんじん セロリ 玉ねぎ パセリ パイン缶 わかめ	強力粉 グラニュー糖 バター 油 パン粉 三温糖 じゃがいも 薄力粉 精白米 ごま油 ごま	ケチャップ しょうゆ 酢
2	土	魚そぼろご飯 もずく酢 なめことエノキのみそ汁 りんご	豆乳 焼きそば	紅鮭 かつお節 調整豆乳 豚ロース	にんじん ごぼう みつば 生姜 もずく きゅうり レモン なめこ えのき りんご キャベツ 玉ねぎ	精白米 ごま油 三温糖 中華めん 油	しょうゆ みそ 酢 ソース
4	月	もずく丼 青菜の胡麻サラダ すまし汁 チーズ	ミルク オートミールクッキー	豚ひき肉 ハム かつお節 焼き竹輪 ミルク 卵 プロセスチーズ	もずく 生姜 にんじん ねぎ さやいんげん こまつな もやし わかめ 干しぶどう	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま 薄力粉 オートミール バター	しょうゆ 酢 みりん
5	火	胚芽ご飯 白身魚のチーズ香りのせ さやいんげん炒め 冬瓜のみそ汁 みかん	ミルク 芋餅団子	キングクリップ 鶏もも肉 プロセスチーズ かつお節 ミルク きな粉	さやいんげん キャベツ ねぎ にんじん コーン缶 とうがん しめじ みかん	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 パン粉 油 さつまいも もち粉 三温糖 グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん
6	水	きのこご飯 肉じゃが 豆腐のすまし汁 オレンジ	ミルク ごまラスク	鶏もも肉 かつお節 豚もも肉 絹ごし豆腐 ミルク	しめじ しいたけ まいたけ にんじん みつば 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ	精白米 じゃがいも しらたき 油 三温糖 食パン バター ごま	しょうゆ みりん
7	木	胚芽ご飯 さばの有馬焼き みかん ポテトサラダ 南瓜の味噌汁	ミルク もずくの春巻き	さば ハム かつお節 ミルク 鶏ひき肉	生姜 にんにく にんじん にら きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ まいたけ もずく もやし	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 三温糖 片栗粉 薄力粉	しょうゆ みそ マヨネーズ
8	金	スパゲティーミートソース りんご コールスローサラダ アーサ汁	麦茶 くふあじゅーしい	合挽き肉 豚しゃも かつお節 焼き竹輪 豚もも肉	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン缶 あおさ ねぎ りんご しいたけ ごぼう	スパゲティー バター 三温糖 精白米	ケチャップ しょうゆ 酢
9	土	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き みかん ほうれん草の白和え きのこスープ	ミルク シナモンロール	豚肩ロース 沖縄豆腐 卵 かつお節 ミルク 脱脂粉乳	生姜 ほうれん草 きゅうり しいたけ にんじん しめじ えのき 長ねぎ みかん レーズン	精白米 きび 米粒麦 三温糖 こんにやく ごま油 片栗粉 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ 酢 みりん
11	月	胚芽ご飯 すき焼き風煮つけ オレンジ 大根の梅肉和え もやしのみそ汁	ミルク スイートポテト	沖縄豆腐 牛肩ロース かつお節 ミルク 卵 生クリーム	ほうれん草 はくさい にんじん 大根 きゅうり もやし ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 しらたき 油 三温糖 焼きふ さつまいも バター	しょうゆ みそ みりん
12	火	胚芽ご飯 白身魚のカレーピカタ みかん ブロッコリーとコーン炒め 大根の味噌汁	麦茶 パイン缶 ぜんざい	ホキ 卵 ベーコン かつお節 いんげんまめ	ブロッコリー コーン缶 はくさい 玉ねぎ 大根 わかめ ねぎ みかん パイン缶	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 黒砂糖 白玉粉 じゃがいも	しょうゆ みそ みりん
13	水	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ ゼリー 白菜サラダ オニオンスープ	ミルク 胡麻スティック	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳 卵 かつお節 ベーコン ミルク パルメザン	たまねぎ ひじき はくさい きゅうり にんじん みかん缶 しめじ パセリ 寒天 もも缶	精白米 きび 米粒麦 パン粉 片栗粉 グラニュー糖 強力粉 ごま	しょうゆ 酢 みりん
14	木	胚芽ご飯 マーボー豆腐 みかん 胡瓜とわかめの酢の物 かき玉汁	ミルク ふむふむ パナナ	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し 卵 ミルク 生クリーム 脱脂粉乳	根深ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく 生姜 昆布 きゅうり わかめ トマト みつば	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 焼きふ グラニュー糖	みそ 酢 しょうゆ
15	金	沖縄そば 大根サラダ パナナ	麦茶 鮭おにぎり	ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし骨 ツナ缶 紅鮭	昆布 しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ 大根 きゅうり トマト パナナ からしな	沖縄そば 三温糖 ごま ごま油 精白米	しょうゆ 酢 みりん
16	土	第36回 おゆうぎ会					
18	月	タコライス 南瓜の甘煮 豆苗スープ オレンジ	ミルク パナナ ココアちゃんすこう	合挽き肉 プロセスチーズ 鶏ひき肉 かつお節 ミルク	玉ねぎ にんじん レタス トマト かぼちゃ にら 豆苗 しめじ オレンジ パナナ	精白米 三温糖 薄力粉 油	チリソース しょうゆ
19	火	胚芽ご飯 魚の西京焼き りんご ピーマンの細切炒め きのこのすまし汁	ミルク ポーポー	キングクリップ 豚もも肉 かつお節 ミルク 卵	ピーマン にんじん 玉ねぎ えのき しめじ ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 三温糖 はるさめ 片栗粉 油 ごま油 薄力粉 ホットケーキ 黒砂糖	みそ かき油 しょうゆ
20	水	胚芽ご飯 調整豆腐 りんご 島人参のきんぴら 青梗菜のみそ汁	ミルク マヨネーズパン	沖縄豆腐 卵 タラすり身 かつお節 ミルク 脱脂粉乳	にんじん にら ごぼう りんご からしな チンゲン菜 えのき コーン缶	精白米 きび 米粒麦 油 ごま 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん みそ
21	木	12月生まれ 誕生会	りんごジュース ロールケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。			
22	金	キッズ ビビンバ わかめスープ オレンジ	ミルク じゃこトースト	豚ひき肉 鶏ひき肉 かつお節 ミルク 卵 しらす干し パルメザン	長ねぎ 生姜 にんにく もやし にんじん こまつな トマト ねぎ わかめ えのき オレンジ	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン	焼肉のタレ マヨネーズ しょうゆ
23	土	天皇誕生日					
25	月	鮭おにぎり チキンの唐揚げ みかん マッシュポテトの温野菜添え 豆乳スープ	りんごジュース 南瓜マフィン	紅鮭 鶏もも肉 牛乳 卵 ベーコン 豆乳 鶏ダシ骨	のり にんにく 生姜 パセリ カリフラワー ブロッコリー 玉ねぎ しめじ みかん かぼちゃ	精白米 ごま 薄力粉 片栗粉 ごま油 じゃがいも バター 三温糖 ホットケーキ粉	しょうゆ マヨネーズ ケチャップ
26	火	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ パナナ	ミルク くずもち りんご	納豆 豚肩ロース かつお節 豚しゃも ミルク きな粉	つくた煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ にら 玉ねぎ にんにく 大根 パナナ りんご	精白米 きび 米粒麦 こんにやく 油 さつまいもでん粉 黒砂糖	しょうゆ みりん みそ
27	水	カレーライス グリーンサラダ 麩とエノキの清し汁 ブルーン	ミルク ドーナツ	赤肉 ツナ缶 かつお節 脱脂粉乳 きな粉 卵	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ りんご にんにく グリーンピース キャベツ ブロッコリーきゅうり	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 薄力粉 バター 車ふ 強力粉 グラニュー糖	カレールー しょうゆ 酢 みりん
28	木	しそおにぎり 南瓜のてんぷら 春雨サラダ お雑煮	カルシウム ホットケーキ	卵 ツナ缶 かつお節 鶏もも肉 なた	のり かぼちゃ パセリ もやし ひじき きゅうり にんじん しいたけ みつば	精白米 薄力粉 はるさめ 三温糖 ごま もち米 油 ホットケーキ粉 はちみつ	しょうゆ みりん

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある
食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。





師走になり、沖縄でも朝晩肌寒く感じられるようになりました。風邪やインフルエンザが心配される時期です。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、同時に栄養バランスのよい食事也很重要です。12月は生活リズムや食生活が乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で楽しい年末・年始を迎えましょう。

うれしい交力能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌が多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味がしみや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

野菜にふれるお手伝い

お買い物と一緒にいき、キャベツやにんじんがたくさん並んでる中から「どれがいいかな?」と一緒に選んでみたり、食事の準備の時にキャベツを一枚ずつはがしてみたりと、子どもの出来るお手伝いを楽しみながら、食材に触れると興味が出て「食べてみようかなあ」という気持ちになります。休日など時間がある時にさせてあげてくださいね!



大根と鶏肉に炒め煮

材 料 4人分

大 根	1/3 本
にんじん	1本
鶏 肉 (もも)	200g
揚げ豆腐	1枚
枝 豆 (むき身)	
スープ	
水	250cc
料理酒	大さじ2
みりん	大さじ1
めんつゆ (4倍濃縮)	大さじ2
ごま油	大さじ1



作り方

- ① 大根は少し大きめの乱切りにして米のとぎ汁で茹でる。
- ② にんじんも乱切りにして10分位茹でる。
- ③ 揚げ豆腐は熱湯をかけ油抜きし、三角に切る。
- ④ 鶏肉は一口大に切る。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し鶏肉を焼く。両面焼けたら大根・人参・揚げ豆腐を入れ、油が馴染むまで炒める。
- ⑥ スープの材料を入れ、30分位中火で煮る。
- ⑦ 枝豆を加えひと煮立ちさせたら、出来上がり。

※ 保育園では大根を使うときお米のとぎ汁で下茹でしています。苦味が抜け甘味が増し、味が染み込み易くなります。手軽に出来ますので試してみてくださいね。

おすすめレシピ

鮭のちゃんちゃん焼き

たっぷりの野菜と鮭がみそ味でおいしく頂けます。ほうれん草やキノコ類、お家にある野菜を加えてもいいですね!

材 料 4人分

鮭の切り身	4枚
きゃべつ	1/2個
にんじん	1本
みそだれ	
み ぞ	100g
料理酒	大さじ4
砂 糖	大さじ1
みりん	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1



作り方

- ① きゃべつはざく切りにする。
- ② にんじんは皮をむき、厚さ5mmの短冊切りにする。
- ③ アルミホイルを30×20cmの長さの物を4枚用意し真ん中に油を薄く塗る。
- ④ 鮭を並べ、野菜・みそだれを4等分にのせる。
- ⑤ 食材を包むように、アルミホイルを閉じる。
- ⑥ 180℃のオーブンで18~20分焼く。

※ アルミホイルで包んだ物をフライパンで中火で15分位焼いても出来ますよ!