

12月献立表

平成30年度

日	曜日	メニュー	食材	おやつ		エネルギー (kcal)	
				午前	午後		
1,8 15,22	土	牛乳、お菓子					
3	月	ご飯、鶏肉と聖護院大根の炒め煮 ブロッコリーサラダ、里芋の味噌汁、果物	精白米、聖護院大根、鶏肉、人参、大根の葉、ブロッコリー、白菜、コーン、カニカマ、里芋、冬瓜、エノキ、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り南瓜蒸しパン	529	
4	火	チョコレート付きパン、スパゲティナポリタン フランクフルト、大根とシーチキンのサラダ、パンブキンスープ、果物	パン、スパゲティ、ハム、玉葱、ピーマン、しめじ、フランクフルト、大根、ツナ、胡瓜、人参、南瓜、コーン、チルミル、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー、お菓子	585	
5	水	クロワッサン、鶏の唐揚げ 白菜と水菜の胡麻マヨサラダ、野菜コンソメスープ、果物	パン、鶏肉、白菜、ハム、人参、水菜、キャベツ、玉葱、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りオレンジゼリー	447	
6	木	ご飯、鶏肉のカレー風味焼き 大根ツナサラダ、青菜の澄まし汁、果物	精白米、鶏肉、大根、ツナ、胡瓜、人参、青菜、葱、きのこ、果物	麦茶 お菓子	チルミル お菓子	452	
7	金	鶏ネギにゆづめん、さつまいもと豚肉の炒め煮 白菜サラダ、果物	そうめん、鶏肉、わかめ、玉葱、しめじ、油揚げ、葱、さつまいも、豚肉、人参、白菜、キャベツ、胡瓜、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り野菜入り薄焼き	445	
10	月	豚玉うどん、白菜と卵の炒め物 南瓜煮、果物	うどん、豚肉、人参、玉葱、椎茸、葱、卵、白菜、魚肉ソーセージ、しめじ、青菜、南瓜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り豆腐ドーナツ	438	
11	火	ロールパン、牛肉コロッケ ひじきサラダ、肉団子のスープ、果物	パン、牛肉、じゃが芋、玉葱、ひじき、もやし、胡瓜、人参、コーン、挽肉、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	518	
12	水	カレーライス 千切り野菜サラダ、果物	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、キャベツ、りんご、胡瓜、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りきな粉プリン	481	
13	木	鮭そうすい、小松菜のソテー 野菜のツナ和え、果物	精白米、鮭、卵、葱、椎茸、ほうれん草、白菜、豆腐、じゃが芋、大根の葉、小松菜、玉葱、コーン、ベーコン、ブロッコリー、ツナ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	562	
14	金	中華丼、青菜の胡麻和え ワカメと豆腐の味噌汁、果物	米、白菜、エビ、豚肉、玉葱、人参、葱、椎茸、うずらの卵、青菜、わかめ、豆腐、葱、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りじゃが丸君	487	
17	月	ふりかけご飯、変わり肉じゃが アスパラサラダ、大根の味噌汁、果物	米、ふりかけ、じゃが芋、牛蒡、蓮根、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、アスパラ、キャベツ、胡瓜、大根、大根葉、椎茸、葱、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りココア蒸しパン	488	
18	火	ハンバーグサンドパン ゴボウサラダ、野菜コンソメスープ、果物	パン、挽肉、玉葱、ごぼう、人参、コーン、胡瓜、キャベツ、白菜、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	432	
19	水	ハヤシライス コーンサラダ、果物	精白米、豚肉、マッシュルーム、人参、玉葱、じゃが芋、グリーンピース、キャベツ、人参、胡瓜、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りカルピスゼリー	490	
20	木	大根葉と塩昆布の混ぜご飯、鶏の照りマヨ焼き リンゴサラダ、南瓜の味噌汁、果物	米、大根葉、塩昆布、鶏肉、キャベツ、りんご、人参、胡瓜、コーン、南瓜、青菜、玉ねぎ、ネギ、果物	麦茶 お菓子	チルミル お菓子	473	
21	金	ほうとう、豚ニラ炒め さつまいもの甘煮、果物	ほうとう、豚肉、葱、椎茸、南瓜、人参、白菜、里芋、豚肉、ニラ、もやし、しめじ、さつまいも、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りケーキ	557	
24	月	*天皇誕生日の振替休日*					
25	火	クリーム付きパン、肉団子と野菜煮 ポテトサラダ、豚汁、果物	パン、挽肉、玉葱、青菜、キャベツ、人参、大根、葱、じゃが芋、胡瓜、コーン、ハム、豚肉、大根、油揚げ、里芋、牛蒡、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー、お菓子	485	
26	水	黒糖パン、メンチカツ 鶏肉ともやしのサラダ、野菜の中華スープ、果物	パン、挽肉、玉葱、鶏肉、もやし、キャベツ、人参、ナルト、ワカメ、青菜、白菜、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフルーツヨーグルト	438	
27	木	ふりかけご飯、鶏肉のパーベキューソース焼き 温野菜サラダ、けんちん汁、果物	米、ふりかけ、鶏肉、じゃが芋、人参、ブロッコリー、コーン、豆腐、油揚げ、里芋、牛蒡、大根、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ふかし芋	493	
28	金	鶏そうすい、ミックスフライ 白菜の胡麻和え、果物	米、鶏肉、鶏卵、葱、椎茸、青菜、白菜、豆腐、じゃが芋、白身魚、人参、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	500	

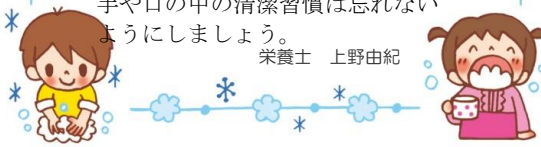
※都合により献立を変更する場合があります。
※0歳児のお子様には月齢に合わせて内容を変更致します。

☆旬の食材で風邪予防☆ 大根葉ともやしの炒め物

手洗いうがいは習慣にしましょう

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するために、とても大切です。外食時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをさせましょう。歯磨きは外出先では難しいことが多いのですが、そういう場合は、食後にブクブクうがいをさせて。外出先ではつい気が緩みがちですが、手や口の中の清潔習慣は忘れないようにしましょう。

栄養士 上野由紀



材料(作りやすい量)
大根の葉 好みの量 もやし 1袋 ツナ 1缶 胡麻油 大さじ1

- *作り方*
1. 大根葉は1cm幅に切る。
 2. フライパンに胡麻油を熱し、大根葉とツナを炒める。
 3. 大根葉がしんなりしたらもやしと塩、醤油を加えて炒める。
 4. 火を止めて鰹節と胡麻をさっと混ぜる。

◎効能◎
大根の葉にはほうれん草と並ぶくらいの鉄分、小松菜に匹敵するほどのカルシウム、そして食物繊維、ビタミンA、ビタミンCを多く含んだ食材です。また血行を促し、体全体をあたためることから冷え症にも効果的と言われています。

