

12月 予定献立



令和2年度 名取あけぼの保育園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る
(赤)

力になる
(黄)

病気から
守ってくれる
(緑)

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1	火	ビスケット	ご飯	たらのみそ焼き キャベツのおかか炒め わかめスープ りんご	大学芋 牛乳	たら おかか 豆腐 油揚げ 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	キャベツ 人参 玉ねぎ えの き わかめ りんご
2	水	せんべい	ご飯	カレー肉じゃが ひじきサラダ オレンジ (牛乳)	飲むヨーグルト スティックパン	豚肉 ハム 飲むヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨ ネーズ スティックパン	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリン ピース ひじき えのき きゅう り オレンジ
3	木	サンドビスケット	ご飯	カレーの香味焼き 海苔和え 豚汁 みかん	ドーナツ 牛乳	カレー 豚肉 豆腐 牛乳	米 里芋 油 ドーナツ	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人 参 海苔 大根 ごぼう 糸こ ん ねぎ みかん
4	金	クラッカー	わかめ ご飯	鶏肉と大根の照り煮 春雨サラダ りんご (牛乳)	きつねうどん 牛乳	しらす 鶏肉 ツナ 油揚げ 牛 乳	米 油 砂糖 春雨 ごま マヨ ネーズ うどん	大根 人参 ごぼう しいたけ グリンピース キャベツ りんご ねぎ
5	土	ヨーグルト	ご飯	豆腐のミートソース煮 じゃがいもの中華スープ グレープフルーツ	菓子 牛乳	豆腐 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 チ ンゲン菜 グレープフルーツ
7	月	クラッカー	ご飯	里芋のごま煮 納豆和え オレンジ	あんバターパン 牛乳	鶏肉 納豆 牛乳	米 里芋 油 砂糖 ごま あ んバターパン	人参 糸こんにゃく いんげん 小松 菜 もやし 海苔 オレンジ
8	火	サンドビスケット	もみじ ご飯	生揚げのみそ炒め じゃがいものみそ汁 りんご	チーズじゃが 牛乳	生揚げ 豚肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん キャ ベツ にんにく わかめ えのき ねぎ りんご
9	水	揚げせんべい りんごジュース	ご飯	鮭のカレーマヨ焼き かぼちゃグリル とりつくね汁 バナナ	トッピングケーキ 牛乳 3歳以上児クッキング	鮭 鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳	米 マヨネーズ 油 小麦粉 バター 砂糖 ホイップクリーム	かぼちゃ ねぎ 人参 まいた け ごぼう バナナ いちご み かん缶
10	木	ビスケット	ご飯	豚肉とピーマン炒め 野菜たっぷりほろさめスープ みかん	発表会プレゼントクッ キー 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 はるさめ ごま	ピーマン パプリカ 人参 チン ゲン菜 みかん
11	金	せんべい	うどん	たらのお好み揚げ 大根の五目汁 ヨーグルト	チャーハン 牛乳	たら 鶏肉 高野豆腐 ヨーグ ルト ハム 牛乳	うどん 小麦粉 油 米	ねぎ 大根 ほうれん草 人参 しめじ
12	土	チーズ	ご飯	豆腐と鶏肉のみそ炒め ブロッコリーソテー オレンジ (牛 乳)	ヨーグルト 菓子	豆腐 鶏肉 ベーコン ヨーグ ルト	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッ コリー コーン えのき オレン ジ
14	月	ヨーグルト	ご飯	ハンバーグ 人参グラッセ こぶき芋 雑煮汁 バナナ	ふうすく 牛乳	豚肉 豆乳 生揚げ 牛乳	米 パン粉 バター 砂糖 じゃ がいも 麩	人参 大根 人参 糸こんにゃく 小 松菜 バナナ
15	火	サンドビスケット	ご飯	鶏肉のごま焼き 大根サラダ かぼちゃのみそ汁 オレンジ	やきいも 牛乳	鶏肉 ハム 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま マヨネーズ さ つま芋	大根 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ
16	水	せんべい	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き いものこ汁 りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	鮭 豚肉 豆腐 牛乳	砂糖 里芋 ホットケーキキック ス 油	キャベツ 人参 玉ねぎ ピー マン まいたけ ねぎ りんご
17	木	クラッカー	ご飯	マーボー丼 れんこんサラダ グレープフルーツ	ヨーグルト 菓子	豆腐 豚肉 ツナ ヨーグルト	米 油 砂糖 マヨネーズ ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ れんこん きゅ うり グレープフルーツ
18	金	揚げせんべい 野菜ジュース	ご飯	たらのケチャップあん こぶき芋 白菜のみそ汁 オレンジ (チーズ)	コーンパン 牛乳	たら 油揚げ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	白菜 ねぎ えのき オレンジ
19	土	ビスケット	ご飯	ポークカレー ブロッコリーツナ和え 中華スープ りんご	菓子 牛乳	豚肉 ツナ 豆腐 牛乳	米 油 カレールウ じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー わかめ りんご
21	月	せんべい 野菜ジュース	ご飯	鮭のごま風味焼き 納豆和え けんちん汁 バナナ	おいなりさん 冬至かぼちゃ 牛乳	鮭 納豆 豆腐 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま 小豆	小松菜 もやし 人参 大根 れんこん ごぼう 糸こんにゃく ねぎ バナナ ひじき かぼちゃ
22	火	ビスケット	ご飯	タンドリーチキン 白菜おかか和え 石狩汁 みかん	どら焼き せんべい 牛乳	鶏肉 おかか 鮭 豆腐 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ ど ら焼き	にんにく 白菜 えのき 大根 人参 しめじ ねぎ みかん
23	水	せんべい	ご飯	*クリスマス誕生会* カレーチャーハン 鶏肉の唐揚げ フ ライドポテト ブロッコリーごま和え コンソメスープ セリー和え	ヨーグルト (せんべい)	ハム 鶏肉 ヨーグルト	米 油 フライドポテト	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生 姜 ブロッコリー いんげん キャベツ かぼちゃ しめじ みかん缶 バイン 缶 いちご
24	木	ビスケット 飲むヨーグルト	ご飯	豚肉と白菜のうま煮 ごぼうサラダ 飲むヨーグルト (以上児) オレンジ (未満児)	干し芋 バナナ 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 砂糖 ごま マヨネーズ 干 し芋	白菜 人参 まいたけ チンゲ ン菜 ごぼう きゅうり コーン バナナ
25	金	クラッカー	ご飯	赤魚の煮つけ ひじき煮つけ さつま芋のみそ汁 りんご	ピザトースト 牛乳	赤魚 油揚げ 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	米 砂糖 さつま芋 食パン	ねぎ ひじき 人参 しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 りんご コーン ピーマン
26	土	サンドビスケット	ご飯	生揚げと鶏肉の煮物 はるさめスープ ヨーグルト和え	コーンフレーク 牛乳	生揚げ 鶏肉 ベーコン ヨー グルト 牛乳	米 じゃがいも はるさめ ごま コーンフレーク	グリンピース 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ みかん缶 バイン缶
28	月	クラッカー	ご飯	チキンカレー 糸こんにゃく 夏みかん缶	ワッフル 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ ごま ワッフル	玉ねぎ 人参 グリンピース 糸こんにゃく きゅうり えのき 夏み かん缶

宮城県産の郷土料理

※ () になっている献立は、以上児さんのみになります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	12月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
	3歳未満児目標	490	15.9~24.6	10.9~16.4	1.5
	予定献立栄養量	504	19.7	14.3	1.2
	3歳以上児目標	620	20.2~31.0	13.8~20.7	1.8
	予定献立栄養量	620	25.0	19.0	1.7



給食だより



11月15日は 七五三



昔、医療が発達していなかった時代では幼い子が元気に育つことがむずかしいことも多く、『7歳までは神の子』と言われていました。子供の健やかな成長をお祈りするのための行事として七五三の儀式がおこなわれていたのです。

男の子は3歳と5歳・女の子は3歳と7歳で、これまでの成長をお祝いし、これからの健康を祈願します。数え年、満年齢どちらでお祝いしても良いそうです。お参りも11月15日にこだわらず、家族の都合がよい週末に神社に行く家庭が増えているそうです。



11月24日「和食の日」～いい にほんしょく～

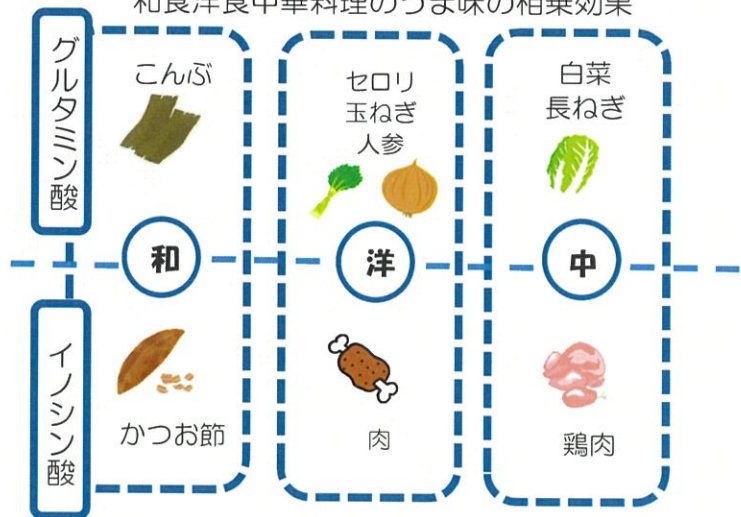
日本の秋は実りの季節です。自然に感謝し来年の五穀豊穡を祈る祭りなどが各地で盛んになる季節でもあります。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて、11月24日が、いい日本食「和食」の日と定められました。

(一般社団法人和食文化国民会議)

日本食に欠かせない 「うま味」
うま味は5つの基本の味の一つです

『UMAMI』は、今や世界共通言語
世界のシェフも注目

和食洋食中華料理のうま味の相乗効果



郷土料理 油麩丼

宮城県北部 登米市発祥



《材料 4人分》

- 油麩 (1センチスライス) 16切れ
- 玉ねぎ (スライス) 1個
- グリーンピース 少々
- 卵 4個
- ご飯 適量
- だし汁 320ml
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ4
- しょう油 大さじ4

《作り方》

1. フライパンに煮汁を入れ、火にかけ玉ねぎ、油麩を入れ煮込む。
2. 油麩は裏表を返し煮汁をしみこませる。
3. 一煮立ちしたら、溶き卵を加え、グリーンピースをちらし、卵に火が通ったら火を止める。
4. 器に盛ったご飯の上へのせればできあがり。お好みで紅しょうがや刻みのりを添える。

