


12月の南大立

令和4年度
石ヶ瀬保育園
◎栄養価は以上児

幼児食

日付	曜日	行事	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー	栄養価
1	木		牛乳	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ かぶとベーコンのスープ	米 豚ひき肉、たまねぎ、塩、パン粉、豆乳、ケチャップ じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、豆乳、塩 かぶ、にんじん、ベーコン、水、洋風だし、しょうゆ	バナナケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、バター、砂糖、豆乳、レーズン 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 640 Kcal たんぱく質 18.6 g
2	金		牛乳	ごはん 鶏肉と大根の炒め煮 白菜の巻き和え 豚汁	米 鶏肉、だいこん、にんじん、さつまいも、油、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、みりん 白菜、にんじん、洋風だし、しょうゆ 豚肉、さといも、にんじん、ねぎ、だし汁、みそ	大学きな粉 さつまいも、油、きな粉、砂糖 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 528 Kcal たんぱく質 20.6 g
3	土		牛乳	みそけんちんうどん バナナ	うどん、豚肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しいたけ、だし汁、みそ、しょうゆ、みりん、塩 バナナ	せんべい 麦茶			エネルギー 335 Kcal たんぱく質 9.3 g
5	月		牛乳	ミートスパゲティー さつまいもサラダ コンソメスープ	スパゲティー、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、油、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、塩、洋風だし、片栗粉 さつまいも、ブロッコリー、レーズン、酢、塩 キャベツ、じゃがいも、にんじん、洋風だし、塩、しょうゆ	鮑おにぎり 米、さけ、塩、のり れんこんチップ れんこん、油、塩 麦茶	牛乳→麦茶		エネルギー 440 Kcal たんぱく質 12.8 g
6	火		牛乳	ごはん ツナ入り卵焼き 大根のそぼろ煮 豆腐のすまし汁	米 卵、ツナ水煮、にんじん、たまねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ だいこん、にんじん、鶏ひき肉、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ 豆腐、わかめ、たまねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	みかん蒸しばん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、油、みかん缶 牛乳	牛乳→麦茶 ツナ入り卵焼き …卵なし (ツナと野菜炒め)		エネルギー 484 Kcal たんぱく質 18.7 g
7	水		牛乳	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 五目きんぴら たまねぎのみそ汁	米 鶏肉、砂糖、しょうゆ、酒、すりごま ごぼう、にんじん、しらたき、こまつな、こんぶ、だし汁、砂糖、しょうゆ たまねぎ、じゃがいも、しめじ、だし汁、みそ	ももヨーグルト ヨーグルト、砂糖、もも缶 麦茶	牛乳→麦茶 ももヨーグルト …ゼリー		エネルギー 420 Kcal たんぱく質 15.7 g
8	木		牛乳	ごはん カレイの煮つけ ほうれん草の和えもの 白菜のみそ汁	米 かれい、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 ほうれんそう、もやし、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖 はくさい、えのきだけ、ねぎ、だし汁、みそ	ツナマヨコーントースト 食パン、コーン、ツナ水煮、たまねぎ、マヨネーズ、塩、バセリ 牛乳	牛乳→麦茶 ツナマヨコーントースト …食パン …パン		エネルギー 458 Kcal たんぱく質 22.3 g
9	金		牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのごまサラダ わかめスープ	米 鶏肉、おろししょうが、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、油 キャベツ、にんじん、コーン、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ たまねぎ、わかめ、豆腐、だし汁、しょうゆ、塩	ふかしいも さつまいも 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 582 Kcal たんぱく質 20.5 g
10	土		牛乳	わかめうどん チーズ	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 チーズ	せんべい 麦茶	牛乳→麦茶 チーズ …バナナ		エネルギー 361 Kcal たんぱく質 14.4 g
12	月		牛乳	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ きのこスープ	米 豚肉、たまねぎ、にんじん、油、塩、ケチャップ、砂糖、ソース じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、豆乳、塩 しめじ、えのきだけ、たまねぎ、水、洋風だし、塩、しょうゆ	柿のケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、かき、豆乳 牛乳 牛乳	牛乳→麦茶 柿のケーキ …バター …マーガリン		エネルギー 601 Kcal たんぱく質 16.9 g
13	火	お楽しみランチ	牛乳			玉麩ラスク 麩、油、砂糖 チーズ 牛乳	牛乳→麦茶 チーズ …いりこ		エネルギー 151 Kcal たんぱく質 3.8 g
14	水		牛乳	ごはん かじきのみそ焼き プロッコリーのおかか煮 玉ねぎのすまし汁	米 かじき、みそ、みりん、砂糖、油 プロッコリー、にんじん、かつお節、だし汁、しょうゆ たまねぎ、油揚げ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	ももゼリー 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 425 Kcal たんぱく質 19.8 g
15	木		牛乳	ごはん れんこん入り松風焼き 切干大根サラダ 麩のすまし汁	米 鶏ひき肉、れんこん、ねぎ、片栗粉、砂糖、みそ、あおり 切り干し大根、にんじん、こまつな、コーン、マヨネーズ、塩 麩、えのきだけ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	レーズン蒸しばん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、油、レーズン 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 439 Kcal たんぱく質 13.8 g
16	金		牛乳	みそ煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ みかん	うどん、豚肉、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、だし汁、みりん、みそ ちくわ、てんぶら粉、あおりのり、水 みかん	梅じやこおにぎり 米、め干し、しらす干し、のり いりこ 煮干し 麦茶	牛乳→麦茶		エネルギー 354 Kcal たんぱく質 16.5 g
17	土		牛乳	メンチカツロール チーズ	コッペパン、メンチカツ チーズ	せんべい 麦茶	メンチカツロール …おにぎり チーズ …バナナ		エネルギー 199 Kcal たんぱく質 7.9 g
19	月		牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め プロッコリーごま和え 麩のすまし汁	米 豚肉、たまねぎ、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、油 プロッコリー、カリフラワー、にんじん、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ 麩、しめじ、みつば、だし汁、塩、しょうゆ	マカロニあべかわ マカロニ、きなこ、砂糖、塩 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 520 Kcal たんぱく質 17.2 g
20	火	もちつき	牛乳	ごはん 筑前煮 納豆和え 大根のみそ汁	米 鶏肉、れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だし汁、砂糖、みりん、しょうゆ 納豆、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖 だいこん、みつば、わかめ、だし汁、みそ	ヨーグルト 麦茶	牛乳→麦茶 ヨーグルト …ゼリー		エネルギー 480 Kcal たんぱく質 17.8 g

21	水		牛乳	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	米 さば、塩 切り干し大いこん、にんじん、しめじ、油揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ はくさい、たまねぎ、しめじ、だし汁、みそ	シュガーラスク 食パン、バター、砂糖 牛乳	牛乳→麦茶 シュガーラスク …食パン→パン バター→油		エネルギー 494 Kcal たんぱく質 19.7 g
22	木	誕生日会	牛乳	カレーライス かぼちゃサラダ りんご	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールウ かぼちゃ、ベーコン、きゅうり、塩、マヨネーズ りんご	誕生日ケーキ ホットケーキミックス、アロ、砂糖、油、みかん缶、豆乳生クリーム ぶどうジュース	牛乳→麦茶		エネルギー 600 Kcal たんぱく質 12.7 g
23	金	クリスマス	牛乳	パン もみの木ハンバーグ キャベツとハムのサラダ コーンのスープ	コッペパン 肉、たまねぎ、豚肉、植物性たん白、豚肉、みそ、水溶性食物繊維、酵母エキス、トマトペースト、ぶどう糖、食塩、にんにくペースト、香辛料、水 キャベツ、ハム、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 クリームコーン、たまねぎ、パセリ、豆乳、洋風だし、水	クッキー 小麦粉、砂糖、バター 牛乳	牛乳→麦茶 パン→パン クッキー …バター →マーガリン		エネルギー 455 Kcal たんぱく質 13.2 g
24	土		牛乳	きつねうどん バナナ	うどん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩 バナナ	せんべい 麦茶			エネルギー 326 Kcal たんぱく質 8.3 g
26	月		牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き 煮びたし 大根のすまし汁	米 鶏肉、みそ、砂糖、酒、しょうゆ こまつな、にんじん、油揚げ、しらす干し、だし汁、酒、砂糖、しょうゆ だいこん、しめじ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	せんべい 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 506 Kcal たんぱく質 19.8 g
27	火		牛乳	カレーピラフ ツナじゃが炒め 野菜スープ	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、カレー粉、塩、しょうゆ、洋風だし ツナ水煮、じゃがいも、しめじ、ほうれんそう、しょうゆ、塩、油 ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、水、洋風だし、しょうゆ	オレンジゼリー 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 422 Kcal たんぱく質 16.2 g
28	水		牛乳	ごはん 豚肉と根菜のみそ炒め キャベツの昆布和え かぶのみそ汁	米 豚肉、れんこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、おろししょうが、みそ、砂糖、しょうゆ、すりごま、かつお節 キャベツ、にんじん、塩こんぶ、ごま油 かぶ、かぶの葉、しめじ、だし汁、みそ	せんべい 牛乳	牛乳→麦茶		エネルギー 463 Kcal たんぱく質 14.4 g

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールウ、ハヤシルウ）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆⑦マーガリン・⑦パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材

さといも

インドや東南アジアで生まれ、縄文時代の終わりごろにはもう、日本でも食卓に出されていました。植えると、ひとつかぶにたくさんのいもができるから子孫繁栄のものとして、お祝いの食事に使われます。

さといもにはからだの水分や血圧を調節するカリウムやマンガンなどのミネラルが多く含まれています。またぬめり成分のガラクタンや食物繊維が働いて便秘や肥満を予防します。



ごぼう

平安時代に中国から薬として日本に運ばれてきました。日本以外の国ではあまり野菜として食べられておらず、日本に来てから野菜の仲間入りをしました。

ごぼうは野菜にはめずらしく、食物繊維の不溶性と水溶性の両方がバランスよく含まれており、腸の中をきれいにしてくれます。

皮にも栄養がたくさんあるので、あまり厚くむかないほうがよいです。



ねぎ

中国西部で生まれたねぎは、奈良時代に日本に来て、薬味として長年和食をささえてきました。

現在は一年を通していつでも買えるねぎですが、比較的寒い高地が原産のため、日本では冬が旬にあたります。具体的には11月～2月と言われており、この時期になると出荷量も増えます。特に12月はひと月で約5万トンが取引きされます。寒さにあたって風味を増した冬のねぎは太くて柔らかく、味が乗って良質です。

ねぎの緑色のところには、免疫力を高めてくれるβカロテンや葉酸、ビタミンCが多く含まれています。またツンとくるにおいは硫化アリルが原因であり、これは殺菌作用があって、のどの痛みなどもやわらげてくれます。



みかん

おいしいみかんは、へたの切り口が小さく、果皮が濃いオレンジ色をしています。持ったときに重みがあり、果皮に張りがあるみかんは果汁が多くてジューシーなので、できれば実際に手にとってみると良いですね。

果実は、大きなみかんより、小さめで果皮が薄くてやわらかいほうが甘いと言われています。果皮にすり傷があるのは問題ありませんが、果皮が日焼けしたみかんは、水分が抜けて味が落ちているものが多いので、避けましょう。




12月の南大立

 令和4年度
石ヶ瀬保育園

完了朝食

日付	曜日	行事	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー 鶏アレルギー
1	木		牛乳	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ かぶとのスープ	米 豚ひき肉、たまねぎ、塩、パン粉、豆乳 じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、豆乳、塩 かぶ、にんじん、水、洋風だし、しょうゆ	バナナケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、バター、砂糖、豆乳、レーズン 牛乳	牛乳→麦茶
2	金		牛乳	ごはん 鶏肉と大根の炒め煮 白菜の巻邊和え 豚汁	米 鶏肉、だいこん、にんじん、油、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、みりん はくさい、ほうれんそう、にんじん、のり、だし汁、しょうゆ 豚肉、さといも、にんじん、ねぎ、だし汁、みそ	大きな粉(ノンフライ) さつまいも、油、きな粉、砂糖 牛乳	牛乳→麦茶
3	土		牛乳	みそけんちんうどん バナナ	うどん、豚肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しいたけ、だし汁、みそ、しょうゆ、みりん、塩 バナナ	ハイハイン 麦茶	
5	月		牛乳	ミートスパゲティー さつまいもサラダ コンソメスープ	スパゲティー、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、油、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、塩、洋風だし、片栗粉 さつまいも、ブロッコリー、レーズン、酢、塩 キャベツ、じゃがいも、にんじん、洋風だし、塩、しょうゆ	鮭おにぎり 米、さけ、塩、のり れんこんチップ(ノンフライ) れんこん 麦茶	牛乳→麦茶
6	火		牛乳	ごはん ツナ入り卵焼き 大根のそぼろ煮 豆腐のすまし汁	米 卵、ツナ水煮、にんじん、たまねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ だいこん、にんじん、鶏ひき肉、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 豆腐、わかめ、たまねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	みかん蒸しばん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、油、みかん缶 牛乳	牛乳→麦茶 ツナ入り卵焼き …卵なし (ツナと野菜炒め)
7	水		牛乳	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 根菜のやわらか煮 たまねぎのみそ汁	米 鶏肉、砂糖、しょうゆ、酒、すりごま ごぼう、にんじん、こまつな、だし汁、砂糖、しょうゆ たまねぎ、じゃがいも、しめじ、だし汁、みそ	ももヨーグルト ヨーグルト、砂糖、もも缶 麦茶	牛乳→麦茶 ももヨーグルト →ゼリー
8	木		牛乳	ごはん カレイの煮つけ ほうれん草の和えもの 白菜のみそ汁	米 かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 ほうれんそう、もやし、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖 はくさい、えのきだけ、ねぎ、だし汁、みそ	ツナマヨコーントースト 食パン、コーン、ツナ水煮、たまねぎ、マヨネーズ、塩、バセリ 牛乳	牛乳→麦茶 ツナマヨコーントースト …食パン →⑦パン
9	金		牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ(ノンフライ) キャベツのごまサラダ わかめスープ	米 鶏肉、おろししょうが、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、油 キャベツ、にんじん、コーン、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ たまねぎ、わかめ、豆腐、だし汁、しょうゆ、塩	ふかしいも さつまいも 牛乳	牛乳→麦茶
10	土		牛乳	わかめうどん チーズ	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 チーズ	ハイハイン 麦茶	牛乳→麦茶 チーズ →バナナ
12	月		牛乳	ごはん ポーチュチャップ ポテトサラダ きのこスープ	米 豚肉、たまねぎ、にんじん、油、塩、ケチャップ、砂糖、ソース じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、豆乳、塩 しめじ、えのきだけ、たまねぎ、水、洋風だし、塩、しょうゆ	柿のケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、かき、豆乳 牛乳	牛乳→麦茶 柿のケーキ …バター →マーマリン
13	火	お楽しみランチ	牛乳	しらすうどん ツナじゃが バナナ	うどん、しらす干し、ささ身、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、ツナ水煮、しょうゆ、砂糖 バナナ	玉麩ラスク 麸、油、砂糖 チーズ 牛乳	牛乳→麦茶 チーズ →いりこ
14	水		牛乳	ごはん かじきのみぞ焼き ブロッコリーのおかか煮 玉ねぎのすまし汁	米 かじき、みそ、みりん、砂糖、油 ブロッコリー、にんじん、かつお節、だし汁、しょうゆ たまねぎ、油揚げ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	ももゼリー 牛乳	牛乳→麦茶
15	木		牛乳	ごはん れんこん入り松風焼き 切り干大根サラダ 麸のすまし汁	米 鶏ひき肉、れんこん、ねぎ、片栗粉、砂糖、みそ、あおのり 切り干したいこん、にんじん、こまつな、コーン、マヨネーズ、塩 麸、えのきだけ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	レーズン蒸しばん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、油、レーズン 牛乳	牛乳→麦茶
16	金		牛乳	みそ煮込みうどん たらの煮つけ みかん	うどん、豚肉、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、だし汁、みりん、みそ たら、だし汁、砂糖、みりん、酒、しょうゆ みかん	梅じやこおにぎり 米、うめ干し、しらす干し 麦茶	牛乳→麦茶
17	土		牛乳	肉うどん チーズ	うどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ チーズ	ハイハイン 麦茶	チーズ →バナナ
19	月		牛乳	ごはん 豚肉のしょうゆ炒め ブロッコリーごまあえ 麸のすまし汁	米 豚肉、たまねぎ、酒、みりん、しょうゆ、油 ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ 麸、しめじ、みつば、だし汁、塩、しょうゆ	マカロニあべかわ さつまいも 牛乳	牛乳→麦茶
20	火	もちつき	牛乳	ごはん 筑前煮(ひき肉) 納豆和え 大根のみそ汁	米 鶏ひき肉、れんこん、ごぼう、にんじん、だし汁、砂糖、みりん、しょうゆ 納豆、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖 だいこん、みつば、わかめ、だし汁、みそ	ヨーグルト 牛乳	牛乳→麦茶 ヨーグルト →ゼリー

21	水		牛乳	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	米 さば、塩 切り干し大いこん、にんじん、しめじ、油揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ はくさい、たまねぎ、しめじ、だし汁、みそ	シュガーラスク 食パン、バター、砂糖 牛乳	牛乳一麦茶	
22	木	誕生日会	牛乳	ごはん ひき肉と野菜煮 かぼちゃサラダ りんご煮	米 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、塩 りんご	誕生日ケーキ ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、油、みかん缶 ぶどうジュース	牛乳一麦茶	
23	金	クリスマス	牛乳	パン もみの木ハンバーグ キャベツのサラダ コーンのスープ	コッペパン 鶏肉、たまねぎ、豚肉、砂糖、水溶性食物繊維、酵母エキス、トマトペースト、ぶどう糖、食塩、こんにゃくペースト、香辛料、水 キャベツ、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 クリームコーン、たまねぎ、バセリ、豆乳、洋風だし、水	クッキー 小麦粉、砂糖、バター 牛乳	牛乳一麦茶 パン一パン クッキー …バター 一マーガリン	
24	土		牛乳	きつねうどん バナナ	うどん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩 バナナ	ハイハイン 麦茶		
26	月		牛乳	ごはん 鶏肉のみぞ焼き 煮びたし 大根のすまし汁	米 鶏肉、みそ、砂糖、酒、しょうゆ こまつな、にんじん、油揚げ、しらす干し、だし汁、酒、砂糖、しょうゆ だいこん、しめじ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	ハイハイン 牛乳	牛乳一麦茶	
27	火		牛乳	カレーピラフ ツナじやが炒め 野菜スープ	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、カレー粉、塩、しょうゆ、洋風だし ツナ水煮、じゃがいも、しめじ、ほれんそう、しょうゆ、塩、油 ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、水、洋風だし、しょうゆ	オレンジゼリー 牛乳	牛乳一麦茶	
28	水		牛乳	ごはん 豚ひき肉と根菜のみぞ風味煮 キャベツの昆布和え かぶのみそ汁	米 豚肉、れんこん、にんじん、ごぼう、だし汁、みそ、砂糖、しょうゆ、すりごま、かつお節 キャベツ、にんじん、塩こんぶ、ごま油 かぶ、かぶの葉、しめじ、だし汁、みそ	ハイハイン 牛乳	牛乳一麦茶	

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールウ、ハヤシルウ）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆⑦マーガリン・⑧パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材

さといも



インドや東南アジアで生まれ、縄文時代の終わりごろにはもう、日本でも食卓に出されていました。植えると、ひとつのかぶにたくさんのができることから子孫繁栄のものとして、お祝いの食事に使われます。

さといもにはからだの水分や血圧を調節するカリウムやマンガンなどのミネラルが多く含まれています。またぬめり成分のガラクタンや食物繊維が働いて便秘や肥満を予防します。

ごぼう



平安時代に中国から薬として日本に運ばれてきました。日本以外の国ではあまり野菜として食べられておらず、日本に来てから野菜の仲間入りをしました。

ごぼうは野菜にはめずらしく、食物繊維の不溶性と水溶性の両方がバランスよく含まれており、腸の中をきれいにしてくれます。

皮にも栄養がたくさんあるので、あまり厚くむかないほうがよいです。

ねぎ



中国西部で生まれたねぎは、奈良時代に日本に来て、薬味として長年和食をささえてきました。

現在は一年を通していつでも買なことができるねぎですが、比較的寒い高地が原産のため、日本では冬が旬にあたります。具体的には11月～2月と言われており、この時期になると出荷量も増えます。特に12月はひと月で約5万トンが取引きされます。寒さにあたって風味を増した冬のネギは太くて柔らかく、味が乗って良質です。

ねぎの緑色のところには、免疫力を高めてくれるβカロテンや葉酸、ビタミンCが多く含まれています。またツンとくるにおいは硫化アリルが原因であり、これは殺菌作用があって、のどの痛みなどもやわらげてくれます。

みかん



おいしいみかんは、へたの切り口が小さく、果皮が濃いオレンジ色をしています。持ったときに重みがあり、果皮に張りがあるみかんは果汁が多くてジューシーなので、できれば実際に手にとってみると良いですね。

果実は、大きなみかんより、小さめで果皮が薄くてやわらかいほうが甘いと言われています。果皮にすり傷があるのは問題ありませんが、果皮が日焼けしたみかんは、水分が抜けて味が落ちているものが多いので、避けましょう。



令和4年度
石ヶ瀬保育園

後期食

日付	曜日	行事	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー 鶏アレルギー
1	木		ハイハイン 麦茶	軟飯 ハンバーグ ポテトサラダ かぶのスープ	米 豚ひき肉、たまねぎ、塩、パン粉、豆乳 じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、豆乳、塩 かぶ、にんじん、水、洋風だし、しょうゆ	バナナケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、バター、砂糖、豆乳、レーズン 麦茶	
2	金		ハイハイン 麦茶	軟飯 鶏ひき肉と大根の炒め煮 白菜の焼邊和え 里芋のみぞ汁	米 鶏ひき肉、だいこん、にんじん、油、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、みりん はくさい、ほれんそう、にんじん、のり、だし汁、しょうゆ さといも、にんじん、ねぎ、だし汁、みそ	大學きな粉(ノンフライ) さつまいも、油、きな粉、砂糖 麦茶	
3	土		ハイハイン 麦茶	みそけんちんうどん バナナ	うどん、豚ひき肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、だし汁、みそ、しょうゆ、みりん、塩 バナナ	ハイハイン 麦茶	
5	月		ハイハイン 麦茶	ミートスパゲティー さつまいもサラダ コンソメスープ	スパゲティー、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、油、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、塩、洋風だし、片栗粉 さつまいも、ブロッコリー、レーズン、酢、塩 キャベツ、じゃがいも、にんじん、洋風だし、塩、しょうゆ	ベビーセンベイ れんこんチップ(ノンフライ) れんこん 麦茶	
6	火		ハイハイン 麦茶	軟飯 ツナ入り卵焼き 大根のそぼろ煮 豆腐のすまし汁	米 卵、ツナ水煮、にんじん、たまねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ だいこん、にんじん、鶏ひき肉、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 豆腐、わかめ、たまねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	みかん蒸しばん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、油、みかん缶 麦茶	ツナ入り卵焼き …卵なし (ツナと野菜炒め)
7	水		ハイハイン 麦茶	軟飯 ささみのあんかけ 根菜のわらか煮 たまねぎのみぞ汁	米 ささみ、砂糖、しょうゆ、酒、だし汁 ごぼう、にんじん、こまつな、だし汁、砂糖、しょうゆ たまねぎ、じゃがいも、しめじ、だし汁、みそ	ももヨーグルト ヨーグルト、砂糖、もも缶 麦茶	ももヨーグルト →ゼリー
8	木		ハイハイン 麦茶	軟飯 カレイの煮つけ ほうれん草の和えもの 白菜のみぞ汁	米 かれい、かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 ほうれんそう、もやし、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖 はくさい、えのきだけ、ねぎ、だし汁、みそ	ツナマヨトースト 食パン、ツナ水煮、たまねぎ、マヨネーズ、塩、バセリ 麦茶	ツナマヨトースト …食パン →⑦パン
9	金		ハイハイン 麦茶	軟飯 鶏つくね キャベツのごまサラダ わかめスープ	米 鶏ひき肉、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、油 キャベツ、にんじん、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ たまねぎ、わかめ、豆腐、だし汁、しょうゆ、塩	ふかしいも さつまいも 麦茶	
10	土		ハイハイン 麦茶	わかめうどん バナナ	うどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 バナナ	ハイハイン 麦茶	
12	月		ハイハイン 麦茶	軟飯 ポーチューリー(ひき肉) ポテトサラダ きのこスープ	米 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、塩、ケチャップ、砂糖 じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、豆乳、塩 しめじ、えのきだけ、たまねぎ、水、洋風だし、塩、しょうゆ	バウンドケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、豆乳 麦茶	柿のケーキ …バター →アーモーナッツ
13	火	お楽しみランチ	ハイハイン 麦茶	しらすうどん ツナじゃが バナナ	うどん、しらす干し、ささ身、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、ツナ水煮、しょうゆ、砂糖 バナナ	玉麩ラスク 麸、油、砂糖 麦茶	
14	水		ハイハイン 麦茶	軟飯 かじきのみそ焼き ブロッコリーのおかか煮 玉ねぎのすまし汁	米 かじき、みそ、みりん、砂糖、油 ブロッコリー、にんじん、かつお節、だし汁、しょうゆ たまねぎ、油揚げ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	ももゼリー 麦茶	
15	木		ハイハイン 麦茶	軟飯 れんこん入り松風焼き 切り干大根サラダ 麸のすまし汁	米 鶏ひき肉、れんこん、ねぎ、片栗粉、砂糖、みそ、あおのり 切り干したいこん、にんじん、こまつな、マヨネーズ、塩 麸、えのきだけ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	レーズン蒸しばん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、油、レーズン 麦茶	
16	金		ハイハイン 麦茶	みそ煮込みうどん たらの煮つけ みかん	うどん、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だし汁、みりん、みそ たら、だし汁、砂糖、みりん、酒、しょうゆ みかん	ベビーセンベイ 麦茶	
17	土		ハイハイン 麦茶	肉うどん バナナ	うどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、塩 バナナ	ハイハイン 麦茶	
19	月		ハイハイン 麦茶	軟飯 ひき肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーごま和え 麸のすまし汁	米 豚ひき肉、たまねぎ、だし汁、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉 ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ 麸、しめじ、みつば、だし汁、塩、しょうゆ	マカロニあべかわ さつまいも 麦茶	
20	火	もちつき	ハイハイン 麦茶	軟飯 筑前煮(ひき肉) 納豆和え 大根のみぞ汁	米 鶏ひき肉、れんこん、ごぼう、にんじん、だし汁、砂糖、みりん、しょうゆ 納豆、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖 だいこん、みつば、わかめ、だし汁、みそ	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト →ゼリー

21	水		ハイハイン 麦茶	軟飯 さわらの塩焼き 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	米 さわら、塩 切り干し大いこん、にんじん、しめじ、油揚げ、だし汁、砂糖、しょうゆ はくさい、たまねぎ、しめじ、だし汁、みそ	シュガーラスク 食パン、バター、砂糖 麦茶	シュガーラスク …食パン…アパン バター…油	
22	木	誕生日会	ハイハイン 麦茶	軟飯 ひき肉と野菜煮 かぼちゃサラダ りんご煮	米 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 かぼちゃ、きゅうり、塩、マヨネーズ りんご	誕生日ケーキ ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、油、みかん缶 ぶどうジュース		
23	金	クリスマス	ハイハイン 麦茶	軟飯 もみの木ハンバーグ キャベツのサラダ コーンのスープ	米 鶏肉、たまねぎ、豚肉、植物性たん白、豚肉、砂糖、水溶性食物繊維、酵母エキス、トマトペースト、ぶどう糖、食塩、こんにゃくペースト、香辛料、水 キャベツ、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 クリームコーン、たまねぎ、バセリ、豆乳、洋風だし、水	クッキー 小麦粉、砂糖、バター 麦茶	クッキー …バター —マーガリン	
24	土		ハイハイン 麦茶	きつねうどん バナナ	うどん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩 バナナ	ハイハイン 麦茶		
26	月		ハイハイン 麦茶	軟飯 ささみのみぞ風味煮 煮びたし 大根のすまし汁	米 ささ身、だし汁、みそ、砂糖、酒、しょうゆ、片栗粉 こまつな、にんじん、油揚げ、しらす干し、だし汁、酒、砂糖、しょうゆ だいこん、しめじ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	ハイハイン 麦茶		
27	火		ハイハイン 麦茶	ピラフ(軟飯) ツナじやが炒め 野菜スープ	米、たまねぎ、にんじん、塩、しょうゆ、洋風だし ツナ水煮、じゃがいも、しめじ、ほぐれんそう、しょうゆ、塩、油 ブロッコリー、キャベツ、にんじん、水、洋風だし、しょうゆ	オレンジゼリー 麦茶		
28	水		ハイハイン 麦茶	軟飯 豚ひき肉と根菜のみぞ風味煮 キャベツの昆布和え かぶのみそ汁	米 豚肉、れんこん、にんじん、ごぼう、だし汁、みそ、砂糖、しょうゆ、すりごま、かつお節 キャベツ、にんじん、塩こんぶ、ごま油 かぶ、かぶの葉、しめじ、だし汁、みそ	ハイハイン 麦茶		

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールウ、ハヤシルウ）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆⑦マーガリン・⑦パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材

さといも



インドや東南アジアで生まれ、縄文時代の終わりごろにはもう、日本でも食卓に出されていました。植えると、ひとつのかぶにたくさんのができることから子孫繁栄のものとして、お祝いの食事に使われます。

さといもにはからだの水分や血圧を調節するカリウムやマンガンなどのミネラルが多く含まれています。またぬめり成分のガラクタンや食物繊維が働いて便秘や肥満を予防します。

ごぼう



平安時代に中国から薬として日本に運ばれてきました。日本以外の国ではあまり野菜として食べられておらず、日本に来てから野菜の仲間入りをしました。

ごぼうは野菜にはめずらしく、食物繊維の不溶性と水溶性の両方がバランスよく含まれており、腸の中をきれいにしてくれます。

皮にも栄養がたくさんあるので、あまり厚くむかないほうがよいです。

ねぎ



中国西部で生まれたねぎは、奈良時代に日本に来て、薬味として長年和食をささえてきました。

現在は一年を通していつでも買うことができるねぎですが、比較的寒い高地が原産のため、日本では冬が旬にあたります。

具体的には11月～2月と言われており、この時期になると出荷量も増えます。特に12月はひと月で約5万トンが取引きされます。

寒さにあたって風味を増した冬のネギは太くて柔らかく、味が乗って良質です。

ねぎの緑色のところには、免疫力を高めてくれるβカロテンや葉酸、ビタミンCが多く含まれています。またツンとくるにおいは硫化アリルが原因であり、これは殺菌作用があって、のどの痛みなどもやわらげてくれます。

みかん



おいしいみかんは、へたの切り口が小さく、果皮が濃いオレンジ色をしています。持ったときに重みがあり、果皮に張りがあるみかんは果汁が多くてジューシーなので、できれば実際に手にとつてみると良いですね。

果実は、大きなみかんより、小さめで果皮が薄くてやわらかいほうが甘いと言われています。果皮にすり傷があるのは問題ありませんが、果皮が日焼けしたみかんは、水分が抜けて味が落ちているものが多いので、避けましょう。