




12月献立表

平成29年12月発行 みなと保育園

旬の食材 みかん

日本では、冬の果物としておなじみのみかん。ビタミンAやCがたっぷり含まれており、乾燥しがちな肌の保湿や、風邪予防に役立ちます。ただし食べすぎると体が冷えたり、手が黄色くなることもあるので、気をつけましょう。皮が薄く、表面のきめが細かいものを選べば、甘くてジューシーです。



(いただきます ごちそうさま参照)

新しいレシピの紹介

材料
(8.5×18.5×高さ6cm/バウンド型)
ゆであずき200g
卵白約3個分(90g)
砂糖40g
はちみつ20g
練り白ごま40g
サラダ油大さじ1
薄力粉70g
ベーキングパウダー
小さじ2/3

小豆入りケーキ

作り方
①ゆであずきは耐熱皿に広げ、電子レンジ(500W)に1分かけて水分を飛ばし、混ぜる。これを2〜3回繰り返して冷ましておく。
②練りごまにサラダ油を加え、混ぜる。
③ボウルに卵白を入れ、途中、砂糖を2〜3回に分けて加えながらメレンゲを作る。最後にはちみつも加えて泡立てる。
④①のあずきをボウルに入れ、③のメレンゲの1/4量ほどを加えて混ぜ、これを残りのメレンゲのほうに加えて混ぜる。さらに薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、粉っぽさがなくなる程度に混ぜ合わせ、②を加えてムラなく混ぜ合わせる。
⑤型に流し入れて表面を平らにし、170℃のオーブンで約30分焼く。中心が割れて、きれいな焼き色がつけば焼き上がっている。


1日(金) 2日(土)

ドライカレー
合ミンチ、玉葱、人参
レーズン、カレールウ、醤油

きゅうりの塩っぺ和え
[きゅうり、塩昆布、醤油]

みかん
フルニチエ
おやついりこ

生活発表会



	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	ご飯 豚肉の生姜煮 [豚肉、玉葱、油、酒、みりん、砂糖、醤油、生姜] さつま芋サラダ [さつま芋、人参、いんげんごま、醤油、砂糖、塩] ちょうけん汁 [大根、人参、ごぼう、葱、油揚げ、油、いりこ、醤油、酒、みりん] あんまん [小麦粉、B.P、砂糖、油、塩、あんこ] 牛乳	かきあげうどん [エビ、玉葱、人参、ごぼう、葱、天ぷら粉、塩、油] うどん、かつお節、昆布、醤油 しぐれ煮 [アサリ、生姜、砂糖、醤油] ほうれん草の和え物 [ほうれん草、人参、コーン、醤油] みかん クレープ [小麦粉、卵、牛乳、きゅうり、マヨネーズ、玉葱、ツナ] 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、豚ミンチ、油、にんにく、生姜、酒、椎茸、人参、玉葱、葱、味噌、砂糖、醤油、鶏がらだし] パンサンスー [春雨、人参、きゅうり、ハム、ごま、酢、醤油、ごま油、砂糖] わかめスープ [わかめ、玉葱、白菜、えのき、いりこ、塩、醤油] 入参団子 [白玉粉、人参、きなこ、砂糖、塩] 牛乳	ご飯 魚の照り焼き [ブリ、醤油、みりん、酒、砂糖] 南瓜のサラダ [南瓜、じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、マヨネーズ、塩、こしょう] 大根と油揚げの味噌汁 [大根、小松菜、えのき、油揚げ、いりこ、味噌] アンパンマンゼリー [寒天、オレンジジュース、砂糖、生クリーム、レーズン] 牛乳	ゆかりご飯 高野豆腐の卵焼き [鶏肉、高野豆腐、ピーマン、人参、玉葱、卵、砂糖、醤油、酒、油] 冬野菜のポトフ [ウインナー、じゃが芋、人参、玉葱、ブロッコリー、きゃべつ、れんこん、塩、コンソメ、醤油] りんご ねじりかりんどう [小麦粉、砂糖、卵、バター、塩、油] 牛乳	鶏肉と大豆のピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、コーン、グリーンピース、コンソメ、バター、塩、こしょう、醤油] コンソメスープ [玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、コンソメ、塩] バナナ菓子 牛乳
	ロールパン 豚肉のピカタ [豚肉、塩、こしょう、小麦粉、青海苔、卵] 菜果サラダ [きゃべつ、人参、きゅうり、パイン、レーズン、酢、砂糖、塩] クリームシチュー [ベーコン、人参、玉葱、ほうれん草、じゃが芋、塩、コーン、マーガリン、牛乳、小麦粉、こしょう、コンソメ] 焼きおにぎり [米、ごま、しらす干し、酒、醤油、味噌、砂糖] チーズ	塩やきそば [焼きそば麺、豚肉、エビ、イカ、玉葱、きゃべつ、油、人参、ピーマン、にんにく、鶏がらだし、塩、こしょう、海苔] ブロッコリーの和え物 [ブロッコリー、人参、ちくわ、醤油] ニラスープ [ニラ、白菜、わかめ、卵、塩、醤油、鶏がらだし] みかん ドーナツ [小麦粉、B.P、バター、砂糖、卵、油] 牛乳	ご飯 おでん [鶏肉、里芋、こんにゃく、人参、大根、ちくわ、がんもどき、昆布、醤油、鶏がら] ほうれん草の和え物 [ほうれん草、もやし、塩昆布、醤油] りんご あんもち(幼児) みたらし団子(乳児) [白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉] 牛乳	ご飯 西京焼き [カレイ、味噌、酒、醤油、みりん、砂糖、人参] ひじき煮 [ひじき、大豆、さつま揚げ、コーン、グリーンピース] 貝だくさん汁 [ごぼう、さつま芋、人参、玉葱、しめじ、葱、いりこ、塩、醤油] スノーボール [小麦粉、砂糖、アーモンド、バター、チョコレート] 牛乳	ご飯 里芋と鶏肉のから揚げ [里芋、鶏肉、にんにく、塩、こしょう、酒、片栗粉、油、葱、砂糖、醤油、酢] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、ウインナー、オリーブ油、塩] かぶの味噌汁 [おつゆふ、玉葱、かぶ、人参、椎茸、わかめ、いりこ、味噌] フルーツ年乳羹 [牛乳、寒天、砂糖、バナナ、黄桃、白桃、みかん]	中華丼 [米、豚肉、イカ、葱、白菜、玉葱、人参、椎茸、ピーマン、ごま油、生姜、にんにく、コンソメ、醤油、塩、片栗粉] すまし汁 [玉葱、しめじ、人参、葱、いりこ、塩、醤油] バナナ菓子 牛乳
	わかめご飯 [米、押し麦、わかめふりかけ] 豆腐の五目あんかけ [豆腐、えのき、なめこ、人参、玉葱、ほうれん草、みりん、醤油、塩、片栗粉] レバーの甘辛煮 [レバー、にんにく、生姜、砂糖、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、味噌]	ご飯 アジカツ [アジ、塩、こしょう、天ぷら粉、パン粉、バター、ソース] れんこんの炒め煮 [れんこん、人参、アサリ、ごま、ピーマン、砂糖、醤油、油] 中華スープ [玉葱、人参、チンゲン菜、コーン、鶏がらだし、醤油、塩]	たらこスパゲティ [スパゲティ、油、塩、たらこ、玉葱、バター、にんにく、海苔] 三色和え [小松菜、人参、もやし、ごま、醤油] 豆乳スープ [ウインナー、人参、椎茸、玉葱、大根、豆乳、塩、コンソメ] ブリッ・アラモード [牛乳、卵、砂糖、生クリーム、バナナ、キウイ、みかん]	ご飯 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、油、砂糖、醤油、グリーンピース] 酢味噌和え [ほうれん草、人参、わかめ、かにかま、味噌、砂糖、醤油、酢] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、醤油、塩、いりこ] 大豆といりこの甘辛和え [大豆、いりこ、油、片栗粉、砂糖、醤油] 牛乳	パン 煮込みハンバーグ [牛ミンチ、豚ミンチ、玉葱、卵、パン粉、トマト缶、ケチャップ、砂糖] ミモザサラダ [きゅうり、ブロッコリー、人参、卵、油、酢、醤油、砂糖、塩] 南瓜のポターージュ [ベーコン、玉葱、南瓜、パセリ、油、コンソメ、塩、こしょう] デコレーションケーキ [小麦粉、砂糖、卵、生クリーム、いちご] 牛乳	天皇誕生日
	小豆入りケーキ [ゆで小豆、卵、砂糖、はちみつ、ねりごま油、小麦粉、B.P] 牛乳	芋ようかん [さつま芋、寒天、砂糖、塩] 牛乳	ご飯 チーズコロッケ [豚ミンチ、じゃが芋、玉葱、卵、塩、こしょう、チーズ、小麦粉、パン粉、油、ソース] おかか和え [きゃべつ、小松菜、醤油、かつお節] たらお汁 [厚揚げ、もやし、人参、葱、椎茸、いりこ、塩、醤油、片栗粉] アコーティオンサンド [ロールパン、きゅうり、マヨネーズ、ハム、卵] 牛乳	ご飯 ポークビーンズ [大豆、豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、ケチャップ、塩、トマト缶、油、醤油、砂糖] 切干し大根サラダ [切干し大根、人参、コーン、きゅうり、ハム、マヨネーズ] しじみ汁 [しじみ、味噌、葱] ミキサーヨーグルト [小麦粉、牛乳、塩、卵、油、B.P、トマト、ウインナー、玉葱、パセリ、チーズ] 牛乳	年越しうどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参、椎茸、かまぼこ、葱、醤油、塩、みりん、かつお節、昆布] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、鶏ミンチ、砂糖、醤油] ほうれん草のナムル [ほうれん草、人参、もやし、ごま、酢、ごま油、醤油] りんご シリリアルヨーグルト [シリアル、ヨーグルト、砂糖]	特別保育
	穴子寿司 [米、酢、砂糖、塩、穴子、人参、ごぼう、醤油、海苔] 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、生姜、いんげん、味噌、砂糖、醤油] すまし汁 [玉葱、人参、油揚げ、えのき、わかめ、いりこ、醤油、塩] みかん ふかし芋 [さつま芋] 牛乳	ご飯 ムニエル [サバ、塩、カレー粉、小麦粉、バター] さつま芋の白和え [豆腐、さつま芋、人参、ごま、しらたき、味噌、スキムミルク、砂糖] 白菜スープ [白菜、玉葱、わかめ、春雨、人参、いりこ、塩、醤油] バナナ ホットケーキ [ミックスポウ、卵、牛乳] 牛乳	ご飯 チーズコロッケ [豚ミンチ、じゃが芋、玉葱、卵、塩、こしょう、チーズ、小麦粉、パン粉、油、ソース] おかか和え [きゃべつ、小松菜、醤油、かつお節] たらお汁 [厚揚げ、もやし、人参、葱、椎茸、いりこ、塩、醤油、片栗粉] アコーティオンサンド [ロールパン、きゅうり、マヨネーズ、ハム、卵] 牛乳	ご飯 ポークビーンズ [大豆、豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、ケチャップ、塩、トマト缶、油、醤油、砂糖] 切干し大根サラダ [切干し大根、人参、コーン、きゅうり、ハム、マヨネーズ] しじみ汁 [しじみ、味噌、葱] ミキサーヨーグルト [小麦粉、牛乳、塩、卵、油、B.P、トマト、ウインナー、玉葱、パセリ、チーズ] 牛乳	年越しうどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参、椎茸、かまぼこ、葱、醤油、塩、みりん、かつお節、昆布] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、鶏ミンチ、砂糖、醤油] ほうれん草のナムル [ほうれん草、人参、もやし、ごま、酢、ごま油、醤油] りんご シリリアルヨーグルト [シリアル、ヨーグルト、砂糖]	特別保育

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。