



# 12月献立表

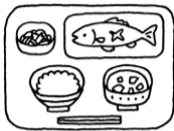


平成30年12月発行

長沢保育園

## 薄味を心がけましょう

濃い味つけは、塩分のとりすぎにつながるほか、子どもの味覚の発達を妨げる要因にもなります。幼いうちから濃い味に慣れてしまうと、素材そのものの味がわからなくなってしまいます。冬は野菜の甘味が強くなり、素材の味を生かした薄味を心がけ、子どもの味覚を広げましょう。



いただきます  
ごちそうさま 参照

## 腸を元気にして免疫力をあげよう

人はみな、病気をはねのける免疫力をもっています。その免疫力を高めるために重要なのが、腸内の環境。カギを握っているのは、100兆個もいるといわれる腸内細菌です。腸内では多種多様な細菌が関わり合って、人間が生きるために必要な様々な動きをしています。しっかり栄養をとって腸内環境を整えましょう。

### 【腸にやさしい食べ方5つの心得】

- よく噛む
- 添加物の多い食品を控える
- 腸内細菌を増やす食べものを食べる
- 腹八分目にする
- 楽しくおいしく食べる



いただきます ごちそうさま 参照

1日(土)

チキンライス  
米、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、ケチャップ、マーガリン、油、酒、塩、コンソメ

きゃべつスープ  
きゃべつ、大根、玉葱、コンソメ、塩

バナナ菓子  
牛乳



	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)生活発表会	
	<p>たらこスパゲティ たらこ、スパゲティ、玉葱、大葉、マーガリン、刻み海苔、油、塩</p> <p>野菜サラダ 白菜、人参、きゅうり、りんご、レズン、酢、砂糖、醤油</p> <p>ポテトスープ じゃが芋、玉葱、人参、コーン、えのき、水菜、コンソメ、塩</p> <p>みかん</p> <p>おやき 牛乳</p> <p>米、桜エビ、しらす干し、チーズ、ごま、酒、醤油</p>	<p>ご飯 魚の塩焼き アジ、塩、きゃべつ</p> <p>ひじき煮 ひじき、人参、まめブラス、油、砂糖、醤油</p> <p>貝だくさん味噌汁 大根、玉葱、人参、さつま芋、しめじ、葱、いりこ、味噌</p> <p>チーズ蒸しパン 牛乳</p> <p>チーズ、牛乳、蒸しパンミックス粉</p>	<p>ご飯 いりどり 鶏肉、ごぼう、人参、れんこん、こんにゃく、じゃが芋、油、砂糖、醤油、酒</p> <p>きゃべつのごま酢和え きゃべつ、人参、もやし、ごま、酢、砂糖、醤油</p> <p>豆腐の味噌汁 豆腐、ほうれん草、玉葱、人参、いりこ、味噌</p> <p>●牛乳寒豆腐ソースかけ 牛乳、寒天、砂糖、ブルーベリージャム</p>	<p>ご飯 魚の豆乳味噌煮 サバ、豆乳、生姜、味噌、酒、砂糖、醤油、玉葱</p> <p>スパゲティサラダ スパゲティ、きゅうり、人参、コーン、チーズ、ハム、オリーブ油、塩、こしょう</p> <p>厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌</p> <p>りんご</p> <p>●おからボール 牛乳</p> <p>おから、玉葱、人参、葱、シーチキン、卵、片栗粉、塩、醤油、油</p>	<p>麦入りご飯 豆腐、鶏ミンチ、干し椎茸、玉葱、人参、ほうれん草、かつお節、昆布、油、酒、醤油、みりん、片栗粉</p> <p>切り干し大根の煮物 切り干し大根、人参、油揚げ、スキムミルク、砂糖、醤油</p> <p>かぶの味噌汁 かぶ、玉葱、人参、しめじ、葱、かつお節、昆布、味噌</p> <p>オレンジ</p> <p>フルーツサンド 牛乳</p> <p>食パン、生クリーム、グラニュー糖、バナナ</p>	<p>ピラフ 米、ウィンナー、玉葱、人参、パセリ、コンソメ、マーガリン、塩、油、酒</p> <p>コーンスープ コーン、玉葱、しめじ、もやし、コンソメ、塩</p> <p>みかん</p> <p>菓子 牛乳</p>	<p>おやき 牛乳</p>
	<p>10日(月)</p> <p>ご飯 魚の生姜煮 サワラ、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ</p> <p>大豆サラダ 大豆水煮、じゃが芋、人参、きゅうり、シーチキン、アーモンド、チーズ、スキムミルク、塩、こしょう、マヨネーズ</p> <p>ほうれん草の味噌汁 ほうれん草、玉葱、人参、えのき、あさり水煮、いりこ、味噌</p> <p>みかん</p> <p>●枝豆とツナのお焼き 牛乳</p> <p>枝豆、シーチキン、片栗粉、じゃが芋、砂糖、薄口醤油、塩</p>	<p>ナポリタン スパゲティ、ウィンナー、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、ソース、油、酒、粉チーズ</p> <p>コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、パイン、レズン、酢、油、塩、こしょう</p> <p>オニオンスープ 玉葱、人参、コーン、じゃが芋、しめじ、パセリ、コンソメ、塩</p> <p>オレンジ</p> <p>塩っぺおにぎり</p> <p>塩っぺ、米、玄米</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯 高野豆腐のはさみ煮 高野豆腐、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、葱、かつお節、昆布、酒、醤油、砂糖、みりん</p> <p>小松菜の和え物 小松菜、人参、もやし、コーン、ごま、醤油</p> <p>麩の味噌汁 おつゆ麩、玉葱、えのき、人参、かつお節、いりこ、味噌</p> <p>パンブキンパイ 牛乳</p> <p>南瓜、パイ生地、砂糖、生クリーム</p>	<p>ご飯 魚のホイル焼き バトウ、玉葱、椎茸、えのき、しめじ、バター、塩、こしょう</p> <p>ミルクおから おから、豚ミンチ、玉葱、人参、葱、牛乳、砂糖、塩、醤油、大豆舞珠、油、酒</p> <p>コンソメスープ 大根、玉葱、じゃが芋、小松菜、コンソメ、塩</p> <p>芋ようかん 牛乳</p> <p>さつま芋、寒天、砂糖、塩</p>	<p>ドライカレー 米、押し麦、合挽きミンチ、にんにく、油、酒、玉葱、人参、レズン、カレールー、醤油</p> <p>ほうれん草のコーンとえ ほうれん草、コーン、もやし、人参、醤油</p> <p>バナナ</p> <p>おしるこ</p> <p>白玉粉、あんこ、砂糖、塩</p> <p>牛乳</p>	<p>二色丼 米、鶏ミンチ、ごま、ほうれん草、生姜、砂糖、醤油、酒</p> <p>白菜の味噌汁 白菜、玉葱、人参、しめじ、いりこ、味噌</p> <p>バナナ</p> <p>パン</p> <p>牛乳</p>	<p>おやき 牛乳</p>
	<p>17日(月)</p> <p>ご飯 魚のおろし煮 サワラ、大根、生姜、酒、砂糖、醤油、小松菜</p> <p>納豆和え 納豆、ほうれん草、人参、もやし、刻み海苔、醤油</p> <p>じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、味噌</p> <p>あんドーナツ 牛乳</p> <p>あんこ、ミックス粉、白玉粉、油</p>	<p>ご飯 おでん 鶏肉、大根、人参、里芋、こんにゃく、厚揚げ、結び昆布、鶏がら、醤油</p> <p>ほうれん草の和え物 ほうれん草、人参、きゃべつ、醤油</p> <p>りんご</p> <p>●のべ団子 牛乳</p> <p>のべ団子、きな粉、砂糖、塩</p>	<p>ご飯 ポークビーンズ 大豆、豚肉、にんにく、玉葱、人参、じゃが芋、トマト缶、ケチャップ、油、酒、砂糖、醤油、塩</p> <p>もやしの和え物 もやし、小松菜、人参、アーモンド、醤油</p> <p>春雨スープ 春雨、玉葱、人参、ニラ、あさり水煮、塩、鶏がらスープ</p> <p>バナナ</p> <p>オレンジゼリー 牛乳</p> <p>オレンジジュース、寒天、砂糖</p>	<p>貝だくさんうどん うどん、鶏肉、白菜、大根、玉葱、人参、油揚げ、葱、かつお節、いりこ、油、酒、塩、みりん、醤油</p> <p>魚の塩焼き サケ、塩、きゃべつ</p> <p>みかん</p> <p>●たぬきおにぎり 牛乳</p> <p>米、天かす、ごま、青のり、めんつゆ</p>	<p>ロールパン 魚のムニエル タラ、小麦粉、塩、こしょう、バター、油、人参、砂糖</p> <p>ごまドレッシングサラダ 白菜、きゅうり、人参、ごま、ごま油、塩、こしょう</p> <p>クリームシチュー ウィンナー、玉葱、人参、じゃが芋、あさり水煮、油、コーン、ほうれん草、牛乳、スキムミルク、小麦粉、酒、マヨネーズ、塩、コンソメ</p> <p>チーズケーキ 牛乳</p> <p>クリームチーズ、レモン汁、卵、グラニュー糖、小麦粉、パイ生地、生クリーム</p>	<p>穴子寿司 米、味付き穴子、ごぼう、人参、昆布、酢、砂糖、塩、醤油、刻み海苔</p> <p>麩のすまし汁 おつゆ麩、玉葱、えのき、人参、葱、いりこ、塩、醤油</p> <p>みかん</p> <p>パン</p> <p>牛乳</p>	<p>おやき 牛乳</p>
	<p>24日(月)</p> <p>振替休日</p>	<p>25日(火)クリスマス会</p> <p>クロワッサン</p> <p>●ミートローフ 合挽きミンチ、玉葱、卵、パン粉、塩、こしょう、人参、グリーンピース、油、コーン、チーズ、砂糖、ケチャップ、ソース</p> <p>マゼドニアンサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、ウィンナー、スキムミルク、塩、こしょう、マヨネーズ</p> <p>豆乳スープ 豆腐、ほうれん草、玉葱、大根、コンソメ、塩</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>小麦粉、グラニュー糖、卵、生クリーム、いちご、飾り</p> <p>牛乳</p>	<p>26日(水)クッキング</p> <p>ご飯 厚揚げと春雨の煮物 厚揚げ、春雨、豚肉、玉葱、人参、ニラ、油、酒、砂糖、醤油</p> <p>鶏がらスープ</p> <p>ひじきのごま酢和え ひじき、きゅうり、人参、ごま、酢、砂糖、醤油</p> <p>南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、人参、えのき、葱、いりこ、味噌</p> <p>スノーボール 牛乳</p> <p>小麦粉、砂糖、バター、アーモンドプードル、粉砂糖、マーブルチョコ</p>	<p>27日(木)</p> <p>ご飯 アジの南蛮漬け アジ、酒、人参、玉葱、ピーマン、砂糖、醤油、酢、片栗粉、油</p> <p>白和え 豆腐、人参、ほうれん草、ひじき、ごま、砂糖、味噌、醤油</p> <p>大根の味噌汁 大根、人参、小松菜、じゃが芋、あさり水煮、いりこ、味噌</p> <p>ゆかりおにぎり 牛乳</p> <p>ゆかり、米、玄米</p>	<p>28日(金)</p> <p>味噌ラーメン 中華麺、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、コーン、葱、いりこ、味噌、油、酒、鶏がらスープ</p> <p>五目豆 味付大豆、人参、ごぼう、こんにゃく、刻み昆布、砂糖、醤油</p> <p>ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油</p> <p>みかん</p> <p>ヨーグルト</p> <p>菓子</p>	<p>29日(土)</p> <p>炊き込みご飯 米、鶏肉、人参、ごぼう、油揚げ、薄口醤油</p> <p>玉葱の味噌汁 玉葱、大根、えのき、葱、いりこ、味噌</p> <p>バナナ</p> <p>菓子</p> <p>牛乳</p>	<p>おやき 牛乳</p>

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます  
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります

●印の献立は、新メニューです