

12月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん せんざんき コールスローサラダ きのこのスープ	牛乳 せんべい	米、油、片栗粉、 砂糖	鶏もも肉、牛乳、 ハム	きゅうり、キャベツ、り んご、えのきたけ、たま ねぎ、しめじ、コーン 缶、にんじん、しょう が、ねぎ	牛乳 果物
2	火	ごはん 煮魚 小松菜と白菜のごまあえ みそ汁	牛乳 (手作り) あげパン	米、ロールパン、 さつまいも、砂 糖、油、ごま	白身魚、牛乳、か にかまぼこ、麦み そ、きな粉、油揚 げ	こまつな、はくさい、 たまねぎ、しめじ、ね ぎ、しょうが	お茶 クッキー
3	水	ごはん ハンバーグ 大根サラダ 果物	コーンフレーク	米、コーンフレ ーク、パン粉、油、 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、卵	りんご、だいこん、ブ ロッコリー、たまね ぎ、にんじん、きゅう り	お茶 ウエハース
4	木	おにぎり チャンボン ごぼうの甘辛揚げ ポイルブロッコリー	お茶 (手作り) 青菜ごはん	ゆで中華めん、 米、油、マヨネ ーズ、片栗粉、砂糖	豚肉、牛乳、卵、 しらす干し	ブロッコリー、ごぼ う、キャベツ、もや し、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、こまつな	牛乳 ポーロ
5	金	ごはん 鶏マヨ ほうれん草サラダ みそ汁	牛乳 かりんとう	米、マヨネーズ、 片栗粉、油、砂 糖、ごま	鶏のむね肉、牛 乳、麦みそ、ハ ム、しらす干し、 油揚げ	ほうれんそう、かほ ちゃ、たまねぎ、キャ ベツ、ピーマン、しめ じ、にんじん、コーン、 ねぎ、レモン果汁	お茶 クラッカー
6	土	ごはん 親子煮 キャベツのごま酢和え	お茶 せんべい	じゃがいも、米、 砂糖、ごま	卵、鶏もも肉、牛 乳、かにかまぼこ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 もやし、きゅうり、し めじ	牛乳 ポーロ
7	日						
8	月	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め さつまいもの甘煮 はるさめスープ	牛乳 (手作り) 豆腐ドーナツ	さつまいも、米、ホッ トケーキ粉、油、砂 糖、はるさめ、無塩パ ター、ごま	牛肉、木綿豆腐、 牛乳	たまねぎ、キャベツ、も やし、にんじん、チンゲ ンサイ、ピーマン、レモ ン果汁、しょうが	お茶 ビスケット
9	火	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物	牛乳 (手作り) ホットケーキ	米、さといも、 油、砂糖、ホット ケーキ粉	鶏もも肉、牛乳、 卵、ちくわ、か にかまぼこ、しらす 干し	きゅうり、にんじん、 れんこん、ごぼう	お茶 せんべい
10	水	ごはん 大根と牛バラ肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ	牛乳 ビスケット	米、しらたき、マ ヨネーズ、油、砂 糖	牛肉、牛乳、ハム	だいこん、バナナ、かほ ちゃ、にんじん、きゅう り、しいたけ、コーン缶	お茶 クッキー
11	木	ごはん 切干大根の炒め煮 ジャーマンポテト	お茶 かりんとう	米、じゃがいも、 油、ごま、砂糖	豚肉、さつま揚 げ、油揚げ、ペ ーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、切 り干しだいこん、こん ぶ、パセリ粉	牛乳 ビスケット
12	金	ごはん 魚の竜田揚げ ひじきの白和え 麩のすまし汁	牛乳 (手作り) フレンチトースト	米、片栗粉、油、 しらたき、焼ひ、 砂糖、すりごま、 食パン、無塩パ ター	さば、木綿豆腐、 牛乳、かまぼこ、 白みそ、卵	ほうれんそう、レモ ン、にんじん、えのき たけ、ひじき、ねぎ、 しょうが	お茶 クラッカー
13	土	ごはん しょうが焼き えのきたけの酢の物	お茶 クッキー	米、油、砂糖	豚肉、牛乳、か にかまぼこ	きゅうり、もやし、た まねぎ、キャベツ、に んじん、えのきたけ、 ピーマン、しょうが	牛乳 せんべい
14	日						
15	月	ごはん 豆腐チゲ ささみと切干大根の中華サラダ 果物	牛乳 ビスケット	米、砂糖、ごま、 ごま油	絹ごし豆腐、豚 肉、牛乳、鶏ささ 身、麦みそ	りんご、はくさい、に んじん、たまねぎ、し めじ、きゅうり、に ら、切り干しだいこん	牛乳 ウエハース
16	火	ごはん 魚のトマトソース 白菜とハムのサラダ かきたま汁	牛乳 (手作り) クラッカーサンド	米、油、片栗粉、 ごま、砂糖、ごま 油	白身魚、牛乳、 卵、ハム	はくさい、たまねぎ、こ まつな、しめじ、コー ン、きゅうり、いちご ジャム、にんじん、ピ ーマン、トマトビ ューレ、ねぎ	お茶 せんべい

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	ごはん ポークカレー ほうれん草とツナのあえ物 果物	牛乳 バターブリッツ	じゃがいも、米、 カレールウ、油	豚肉、牛乳、ツナ 油漬缶	パイナップル、ほうれ んそう、たまねぎ、に んじん、えのきだけ、 コーン	牛乳 クッキー
18 木	ごはん 五目豆 串団子 果物	牛乳 (手作り) 大学芋	さつまいも、米、 しらたき、油、黒 砂糖、砂糖、ごま 油、ごま	卵、鶏もも肉、牛 乳、だいた、串団 子、ちくわ	みかん、れんこん、に んじん、ごぼう、こん ぶ	牛乳 せんべい
19 金	ごはん 魚のムニエル・タルタルソース キャベツとりんごのサラダ コーンスープ	牛乳 味付けパン	米、マヨネーズ、 小麦粉、油、パ ター、砂糖	さけ、卵、ハム、 牛乳	クリームコーン缶、キャ ベツ、きゅうり、りん ご、たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、らっ きょう	お茶 クラッカー
20 土	お楽しみ会					リンゴジュース せんべい
21 日						
22 月	ごはん 鶏だんご鍋 きゅうりと春雨の酢の物 果物	牛乳 (手作り) かぼちゃ蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、はるさめ、片 栗粉、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆 腐、牛乳、卵、し らす干し	みかん、はくさい、きゅう り、かぼちゃ、にんじん、た まねぎ、しめじ、コーン、根 菜ねぎ、干しぶどう、こん ぶ、わかめ、しょうが	お茶 せんべい
23 火	ごはん さばの竜田揚げ かみかみ和え すまし汁	牛乳 (手作り) クリスマスケーキ	米、食パン、砂 糖、干しとうめ ん、無塩バター、 ごま、片栗粉	さば、牛乳、卵、 ハム、かまぼこ、 するめ、しらす干 し、生クリーム	もやし、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 ねぎ、しょうが、みか ん缶、バナナ	お茶 クラッカー
24 水	おにぎり 肉うどん 切干し大根のごま和え	牛乳 クラッカー	ゆでうどん、米、 マヨネーズ、砂 糖、ごま	牛肉、牛乳、かに かまぼこ、かまぼ こ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、ごぼう、切 り干しだいこん、ねぎ	お茶 ポーロ
25 木	ごはん ささみフライ ツナサラダ コーンチャウダー	牛乳 バームクーヘン	米、じゃがいも、 油、小麦粉、パン 粉、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、 ベーコン、卵、鶏ささ み	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、クリームコーン缶、きゅ うり、コーン、レモン果汁	お茶 ビスケット
26 金	ごはん 魚のコーンフ레이크揚げ キャベツのこんぶ和え みそ汁	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、 玄米フ레이크、 油、小麦粉、マヨ ネーズ	白身魚、牛乳、麦 みそ、油揚げ、卵	キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、えのき だけ、にんじん、ね ぎ、塩こんぶ	牛乳 果物
27 土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	お茶 クッキー	米、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉、 卵、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、 にんじん	牛乳 ウエハース
29 月	ごはん 親子煮 キャベツのごま酢和え	お茶 ビスケット	じゃがいも、米、 砂糖、ごま	卵、鶏もも肉、牛 乳、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、 きゅうり、しめじ	牛乳 ポーロ
30 火	ロールパン スパゲティーナポリタン きゅうりの塩もみ	お茶 せんべい	スパゲティ、油	ウインナー、牛乳	たまねぎ、ピーマン、 にんじん、きゅうり	牛乳 クッキー

★★風邪を予防するために栄養をしっかりとりましょう★★

- ①たんぱく質...基礎体力をつけ抵抗力を高めます。（魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など）
- ②ビタミンA...のどや鼻などの粘膜を保護します。（ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、うなぎ、レバー、チーズなど）
- ③ビタミンC...免疫力を高めます。（いちご、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、いも類など）
- ④ビタミンB1...糖質をエネルギーに換え、疲労回復に役立ちます。（肉類、魚介類、大豆製品など）
- ⑤亜鉛...疲労回復を助けたり新陳代謝を活発にし、免疫機能を高めます。（牡蠣、レバー、大豆製品、ナッツ類など）