

平成29年12月 献立表

二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤 色	黄 色	緑 色
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
4	月	きつねうどん (4日以上児:二川米) 422/448kcal	鶏肉と大根の煮物 かぶの浅漬け ★油揚げのみそ汁	♪揚げパン 牛乳・みかん ☆おせんべい	鶏肉 油揚げ きなこ	うどん パン	玉ねぎ・きゃべつ・大根 かぶ・人参・しめじ ほうれん草・みかん
5	火	ごはん 443/555kcal	ぶりのゆず風味焼き 高野豆腐の含め煮 白菜のみそ汁	♪野菜ブリッツ 牛乳・パイナップル ☆バナナ (5日) ☆さつまもち ★おもち	ぶり 高野豆腐	ごはん さといも こんにやく (5日) おもち さつまいも	白菜・しめじ・人参 小松菜・玉ねぎ・しめじ パイナップル・ゆず
6	水	ごはん 379/515kcal	酢豚 もやしのナムル 中華スープ	♪焼きりんご 牛乳・おせんべい ☆ヨーグルト	豚肉 卵	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・きゃべつ・白菜 人参・もやし・大根・りんご しいたけ・パイナップル
7	木	ごはん 354/425kcal	さわらのみそマヨ焼き (7日ふじ組:ぎょうざ) 大根のサラダ 豆腐のすまし汁	♪かぼちゃぼうろ 牛乳・りんご ☆みかん	さわら 豆腐 かにかま	ごはん	玉ねぎ・人参・大根 きゃべつ・えのき きゅうり・りんご かぼちゃ
8	金	ごはん 455/555kcal	冬野菜の豆乳シチュー 白菜とじゃこのサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪芋ようかん 牛乳・オレンジ (22日) かぼちゃあずきケーキ ☆おせんべい	豚肉 しらす・チーズ 豆乳 (22日) あずき	ごはん (8日) さつまいも	玉ねぎ・しめじ・人参 ブロッコリー・かぶ・白菜 キウイフルーツ・オレンジ (22日) かぼちゃ
9	土	卵サンドパン 583/498kcal	魚肉ソーセージ・コーンスープ バナナ・チーズ	おかし・ヨーグルト 野菜ジュース	卵・チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ 野菜ジュース
11	月	にゅうめん 358/587kcal	納豆オムレツ 青菜のお浸し ★玉ねぎのすまし汁	♪コーントースト 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト	卵・納豆 わかめ	そうめん 食パン	玉ねぎ・しめじ・もやし 人参・小松菜・長ネギ きゃべつ・コーン・バナナ
12	火	ごはん (12日きく組:お好み焼き) 314/422kcal	かれいのトマト煮 かぼちゃのサラダ チンゲン菜のスープ	♪いももち 牛乳・パイナップル ☆バナナ	カレー チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゅうり チンゲン菜・かぼちゃ トマト・パイナップル
13	水	ごはん 462/569kcal	鶏肉のからあげ ブロッコリーのごまあえ さつまいものみそ汁	♪バナナマフィン 牛乳・オレンジ ☆おせんべい	鶏肉	ごはん さつまいも	玉ねぎ・ブロッコリー もやし・しめじ・きゃべつ 人参・バナナ・オレンジ
14	木	ごはん (14日さくら組:チャーハン) 366/498kcal	鮭の塩焼き おでん風煮 きゃべつのみそ汁	♪キャロットパンケーキ 牛乳・りんご ☆ふかし芋	さけ さつまあげ わかめ	ごはん こんにやく	きゃべつ・人参・大根 玉ねぎ・えのき りんご
15	金	ごはん 400/544kcal	和風カレー コールスローサラダ パイナップル・チーズ	♪麩のラスク 牛乳・みかん ☆ヨーグルト	豚肉 豆腐・チーズ	ごはん 麩	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゃべつ・きゅうり コーン・パイナップル・みかん
2	土	ツナサンドパン 661/561kcal	魚肉ソーセージ・コーンスープ バナナ・チーズ	おかし・ヨーグルト 野菜ジュース	ツナ・チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ 野菜ジュース
1	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
20	水	<クリスマス給食> クリスマスライス 809/640kcal	クリスマスハンバーグ ツリーサラダ しめじのチャウダー	♪クリスマスクッキー 牛乳・いちご ☆☆おせんべい	牛ひき肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・しめじ・パプリカ ブロッコリー・ミニトマト きゅうり・コーン・いちご・バナナ

※献立内の青色は絵本「えんやら リンゴの木」にでてくる「りんご」を使用したおやつを提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※11・25日の納豆オムレツはふじ・すみれ組の保護者からの紹介メニューです。園では、野菜をプラスして提供します。

※7日はふじ組がぎょうざを作り昼食に食べます。※12日はきく組がお好み焼きを作り昼食に食べるのできく組の白飯はいりません。

※14日はさくら組がチャーハンを作り昼食に食べるので、さくら組の白飯はいりません。※1日・4日・20日は以上児の白飯はいりません。

※22日は冬至です。冬至にはかぼちゃを食べて、「風邪をひかずに元気に過ごそう」という思いから、冬至に体を温めるかぼちゃを食べる風習があります。園ではかぼちゃを使ったおやつを提供します。

♪『えんやら リンゴの木』♪

赤ちゃんのわらべ唄の絵本です。むかしから、母親は子守り唄をうたって子どもを育てていました。子どもたちもまた、かごめかごめやおりゃんせなど、あそび唄であそんでいますね。えんやら(やっ)と リンゴの木の苗が大きくなり、花をつけ実がなり、、、。さてさて、赤くなったりんごは、、、?!

♪『りんごの栄養』♪

りんごに含まれるペクチンは、腸内の善玉菌のえさになって善玉菌を増やすとともに、悪玉菌を撃退! 腸をきれいに掃除して有害物質を排出する働きもあるので、下痢にも便秘にも効き目があります。りんごに含まれるポリフェノールには、強い抗酸化作用があり、メラニン生成を抑えたり活性酵素を除去する働きもあります。また、アトピー性皮膚炎のかゆみ(アレルギー症状の改善)を抑える作用もあります。皮にも多く含まれているので、よく洗ってから皮ごと利用すると効果的です。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。