

2022年12月ランチメニュー(前半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
1	木	麦ごはん	牛乳	クラッカーサンド	エネルギー 578kcal			米,押麦		牛乳
		すき焼き風煮 いんげんのツナマヨ和え 味噌汁		牛乳	クラッカーサンド 牛乳	蛋白質 18.1g	牛肉,豆腐 ツナ缶 わかめ,味噌	はくさい,たまねぎ,人参,青ねぎ いんげん,人参	こんにゃく,キャノーラ油,きび砂糖 マヨドレ 麩	こいくちしょうゆ,酒,本みりん,出汁 うすくちしょうゆ 出汁
2	金	カレーうどん	牛乳	プリン	エネルギー 358kcal	豚肉,うすあげ	たまねぎ,人参,青ねぎ	うどん,カレールウ,きび砂糖,片栗粉	うすくちしょうゆ,本みりん,酒,塩	牛乳
		小松菜のしらす和え りんご		プリン ソフトおせんべい お茶	蛋白質 13.8g	しらす干し	小松菜,人参 りんご	きび砂糖	うすくちしょうゆ	プリン,牛乳 鉄分入りソフトおせんべい お茶
5	月	アマランサスごはん	牛乳	じゃこマヨトースト	エネルギー 555kcal			米,アマランサス		牛乳
		さばのごまだれ焼き 高野豆腐煮 味噌汁		牛乳	じゃこマヨトースト 牛乳	蛋白質 23.7g	サバ 高野豆腐 うすあげ,味噌	ブロッコリー 人参,いんげん 小松菜	きび砂糖,白ごま,マヨドレ きび砂糖	酒,塩,水 こいくちしょうゆ,本みりん うすくちしょうゆ 出汁,塩,うすくちしょうゆ 出汁
6	火	ごはん	牛乳	ココア蒸しパン	エネルギー 480kcal			米		牛乳
		豚肉の味噌炒め ほうれん草のおかか和え すまし汁		牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	蛋白質 20.1g	豚肉,赤みそ 糸かつお 豆腐,わかめ	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン ほうれん草,人参	キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉 きび砂糖	こいくちしょうゆ,本みりん,酒 うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ,塩
7	水	ごはん	牛乳	じゃが芋もち	エネルギー 417kcal			米		牛乳
		白身魚の照り焼き ひじきサラダ すまし汁		牛乳	じゃが芋もち 牛乳	蛋白質 16.5g	ホキ ひじき	はくさい,いんげん きゅうり,人参,パプリカ 大根,えのき,青ねぎ	きび砂糖 マヨドレ,白ごま,きび砂糖	こいくちしょうゆ,本みりん うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,米酢 出汁,塩,うすくちしょうゆ
8	木	ごはん	牛乳	豆腐ドーナツ	エネルギー 639kcal			米		牛乳
		マカロニグラタン 花野菜サラダ スープ		牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	蛋白質 21g	鶏肉,牛乳,チーズ	南瓜,ほうれん草,たまねぎ,パセリ	マカロニ,小麦粉,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖	水,ブイヨン,塩 塩,米酢 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水
9	金	ごはん	牛乳	ココアヨーグルト	エネルギー 559kcal			米		牛乳
		煮込みハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ		牛乳	ココアヨーグルト ソフトおせんべい お茶	蛋白質 18.8g	合挽ミンチ,大豆 ハム	たまねぎ,いんげん きゅうり,人参 キャベツ,たまねぎ,パセリ	片栗粉,パン粉,キャノーラ油,きび砂糖 じゃがいも,マヨドレ	塩,とんかつソース,ケチャップ ブイヨン,水,塩 塩 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水
12	月	大豆のキーマカレー	牛乳	のり塩ポップコーン	エネルギー 597kcal	大豆,合挽ミンチ	たまねぎ,人参,レーズン,マト,缶,グリーンピース	米,アマランサス,キャノーラ油,カレールウ	こいくちしょうゆ,ウスターソース	牛乳
		春雨サラダ オレンジ		牛乳	のり塩ポップコーン チーズ 牛乳	蛋白質 19.4g	ハム	人参,きゅうり オレンジ	春雨,キャノーラ油,きび砂糖	米酢,塩
13	火	ごはん	牛乳	スイートポテト	エネルギー 584kcal			米		牛乳
		白身魚の磯辺揚げ きんぴらごぼう 豚汁		牛乳	スイートポテト 牛乳	蛋白質 19.1g	たら,青のり粉	ブロッコリー,コーン ごぼう,人参	小麦粉,キャノーラ油,マヨドレ こんにゃく,キャノーラ油,きび砂糖,白ごま ごま油	塩,こいくちしょうゆ,酒 出汁,こいくちしょうゆ,酒
14	水	大根菜めし	牛乳	ハムサンド	エネルギー 478kcal			米,白ごま		牛乳
		豚肉と厚揚げと大根の煮物 切干大根の酢の物 味噌汁		牛乳	ハムサンド 牛乳	蛋白質 21.1g	豚肉,厚揚げ わかめ,味噌	大根葉 大根,人参,しめじ,大根葉 切干大根,きゅうり,人参 貝割だいこん	きび砂糖 きび砂糖 じゃがいも	うすくちしょうゆ,塩 出汁,こいくちしょうゆ,酒,本みりん 米酢,うすくちしょうゆ,塩 出汁
15	木	ごはん	牛乳	ごまちゃんすこう	エネルギー 503kcal			米		牛乳
		白身魚のマヨドレ焼き 人参しりしり 味噌汁		牛乳	ごまちゃんすこう 牛乳	蛋白質 17.9g	ホキ ツナ缶 豆腐,味噌	パセリ,小松菜 人参,コーン たまねぎ,青ねぎ	小麦粉,マヨドレ,白ごま キャノーラ油	塩,うすくちしょうゆ 酒,うすくちしょうゆ,塩 出汁

2022年12月ランチメニュー(後半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
16	金	ごはん	牛乳	麩のラスク	エネルギー 498kcal	ささみ 納豆 わかめ,味噌	レモン,レモン汁,ブロッコリー	米 片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖,マヨドレ きび砂糖	こいくちしょうゆ 本みりん,酒,水,塩 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳
		揚げささみのレモン風味	牛乳	牛乳	蛋白質 19.7g					麩,キャノーラ油,きび砂糖
		白菜の納豆和え								牛乳
		味噌汁								
19	月	ごはん	牛乳	豆乳ココア餅	エネルギー 471kcal	鶏肉 ひじき,ちくわ,大豆 味噌	小松菜	米 キャノーラ油,きび砂糖	酒,塩麴 うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳
		鶏肉の塩麴焼き	牛乳	牛乳	蛋白質 19.1g					豆乳,片栗粉,きび砂糖,ココア
		ひじきの五目煮								牛乳
		味噌汁								
20	火	鯖飯	牛乳	ココアヨーグルト	エネルギー 474kcal	昆布,サバ 牛肉 刻みのり わかめ,味噌	しめじ,青ねぎ たまねぎ,人参,グリーンピース ほうれん草,人参	米 じゃがいも,こんにやく,キャノーラ油 きび砂糖 きび砂糖 麩	うすくちしょうゆ,酒,本みりん,塩 うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ 本みりん,酒,出汁 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳
		肉じゃが		ソフトおせんべい お茶	蛋白質 20.2g					ヨーグルト
		ほうれん草の磯和え								鉄分入りソフトおせんべい
		味噌汁								お茶
21	水	ごはん	牛乳	ジャムサンド	エネルギー 443kcal	豚肉,かまぼこ もやし,ピーマン,はくさい,人参,たまねぎ,椎茸 土生姜 ブロッコリー,人参 えのき,小松菜	米 キャノーラ油,片栗粉,ごま油 ごま油,きび砂糖	鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,酒,塩 水 うすくちしょうゆ 水,うすくちしょうゆ,ブイヨン,塩	牛乳	
		八宝菜	牛乳		蛋白質 18g				食パン,いちごジャム	
		ブロッコリーの中華和え							牛乳	
		スープ								
22	木	ほうとう風うどん	牛乳	炊き込みおにぎり	エネルギー 485kcal	鶏肉,うすあげ,味噌 南瓜,大根,人参,しめじ,青ねぎ 小松菜,はくさい,ゆかり みかん	うどん きび砂糖	出汁 うすくちしょうゆ	牛乳	
		小松菜のゆかり和え		お茶	蛋白質 15.5g				米,ひじき,うすあげ,こいくちしょうゆ	
		みかん							酒,本みりん,白ごま	
									お茶	
23	金	☆クリスマス会☆	牛乳	クリスマスケーキ	エネルギー 726kcal	ウインナー 鶏肉 キャベツ,きゅうり,人参 コッククリーム缶,たまねぎ,パセリ	たまねぎ,人参,パセリ 土生姜,にんにく,ブロッコリー キャベツ,きゅうり,人参 コッククリーム缶,たまねぎ,パセリ	米,キャノーラ油 片栗粉,キャノーラ油,マヨドレ キャノーラ油,きび砂糖 キャノーラ油,バター,小麦粉	ブイヨン,ケチャップ,塩 酒,こいくちしょうゆ,塩 塩,米酢 ブイヨン,水,塩	牛乳
		ケチャップライス	牛乳		蛋白質 21g					小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖
		鶏肉の唐揚げ								キャノーラ油,豆乳,ホイップ
		コールスローサラダ								黄桃缶,五色スプレー
26	月	ごはん	牛乳	きな粉マカロニ	エネルギー 436kcal	鮭 鮭 キャベツ,人参 わかめ,味噌	米 マヨドレ きび砂糖	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 米酢,うすくちしょうゆ,塩 出汁	牛乳	
		鮭のねぎマヨ焼き	牛乳	牛乳	蛋白質 19.3g				マカロニ,きな粉,きび砂糖,塩	
		キャベツの甘酢和え							牛乳	
		味噌汁								
27	火	しらすひじきチャーハン	牛乳	人参蒸しパン	エネルギー 471kcal	ちりめん,ひじき たまねぎ,コーン,青ねぎ,人参 たまねぎ,人参,ピーマン 豆腐 ほうれん草	米,キャノーラ油 ピーマン,きび砂糖,キャノーラ油,ごま油 ごま油	鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,塩 ブイヨン,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,鶏ガラスープ,塩,水	牛乳	
		ビーフン炒め	牛乳		蛋白質 13.4g				小麦粉,きび砂糖,ベーキングパウダー	
		中華スープ							キャノーラ油,豆乳,水,人参	
									牛乳	
28	水	ハヤシライス	牛乳	源氏パイ	エネルギー 529kcal	豚肉 じゃがいも,人参,たまねぎ,パセリ ブロッコリー,人参 黄桃缶	米,キャノーラ油,ハヤシルウ マヨドレ	ケチャップ,水 塩	牛乳	
		ブロッコリーサラダ		ばかうけ	蛋白質 13.1g				源氏パイ	
		黄桃缶		お茶					ばかうけ	
									お茶	

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

日	曜日	献立名	使っている主な材料			
			昼食	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ちんげん菜のやわらか煮 人参のやわらか煮	ホキ	ちんげん菜 人参	米	出汁 出汁 出汁
2	金	煮込みうどん 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	小松菜 たまねぎ	うどん	出汁 出汁 出汁
5	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のやわらか煮	ホキ	ブロッコリー 人参	米	出汁 出汁 出汁
6	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	ほうれん草 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
7	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 白菜のやわらか煮 人参のやわらか煮	たら	はくさい 人参	米	出汁 出汁 出汁
8	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 カリフラワーのやわらか煮	豆腐	ブロッコリー カリフラワー	米	出汁 出汁 出汁
9	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	かれい	人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
12	月	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮	豆腐	たまねぎ きゅうり	米	出汁 出汁 出汁
13	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のやわらか煮	たら	ブロッコリー 人参	米	出汁 出汁 出汁
14	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 大根のやわらか煮	豆腐	大根	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
15	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	ホキ	たまねぎ 小松菜	米	出汁 出汁 出汁
16	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 白菜のやわらか煮	豆腐	ほうれん草 はくさい	米	出汁 出汁 出汁
19	月	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	豆腐	人参 キャベツ	米	出汁 出汁 出汁
20	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	たら	ほうれん草	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
21	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 小松菜のやわらか煮	豆腐	ブロッコリー 小松菜	米	出汁 出汁 出汁
22	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	ホキ	南瓜 小松菜	米	出汁 出汁 出汁
23	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のやわらか煮	かれい	ブロッコリー 人参	米	出汁 出汁 出汁
26	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 人参のやわらか煮	たら	キャベツ 人参	米	出汁 出汁 出汁
27	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	豆腐	たまねぎ ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁
28	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のやわらか煮	ホキ	ブロッコリー 人参	米	出汁 出汁 出汁

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年12月ランチメニュー～中期～

なないろ保育園

日曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ 材料
	昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1 木	七分粥 白身魚のやわらか煮 いんげんのやわらか煮 スープ	さつま芋茶巾	ホキ 豆腐	はくさい、たまねぎ いんげん、人参	米	出汁 出汁 出汁	さつま芋
2 金	煮込みうどん 小松菜のやわらか煮 りんご	ブロッコリー粥	豆腐	たまねぎ、人参 小松菜、人参 りんご	うどん	出汁 出汁	米、ブロッコリー
5 月	七分粥 白身魚のやわらか煮 高野豆腐のやわらか煮 スープ	パン粥	ホキ 高野豆腐	ブロッコリー いんげん、人参 小松菜	米	出汁 出汁 出汁	食パン、水
6 火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	豆乳寒天	豆腐	キャベツ、たまねぎ ほうれん草、人参 人参	米	出汁 出汁 出汁	豆乳、粉寒天
7 水	七分粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	たら	人参、はくさい きゅうり、パプリカ 大根	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
8 木	七分粥 豆腐のやわらか煮 花野菜のやわらか煮 スープ	きな粉マカロニ	豆腐	南瓜、ほうれん草、たまねぎ ブロッコリー、カリフラワー、人参 小松菜	米	出汁 出汁 出汁	マカロニ、きな粉
9 金	七分粥 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ	アンパンマンせんべい	かれい	たまねぎ、いんげん 人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	アンパンマン、ピーせんべい
12 月	七分粥 豆腐のやわらか煮 春雨のやわらか煮 スープ	オレンジ ソフトおせんべい	豆腐	たまねぎ、人参 きゅうり 人参	米 春雨	出汁 出汁 出汁	オレンジ 鉄分入りソフトおせんべい
13 火	七分粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	さつま芋茶巾	たら	人参 ブロッコリー、コーン たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	さつま芋
14 水	七分粥 豆腐のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	大根、人参 切干大根、きゅうり、人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	食パン、水
15 木	七分粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	ホキ	小松菜 人参、コーン たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
16 金	七分粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 スープ	麩のあべかわ	豆腐	たまねぎ、人参 はくさい、人参 ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁	麩、水きな粉
19 月	七分粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	豆乳きな粉餅	豆腐	小松菜 人参、いんげん キャベツ、たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	豆乳、片栗粉、きな粉
20 火	七分粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	さつま芋茶巾	たら	たまねぎ、人参 ほうれん草、人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	さつま芋
21 水	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	たまねぎ ブロッコリー、人参 小松菜	米	出汁 出汁 出汁	食パン、水
22 木	七分粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 スープ	人参粥	ホキ	人参 南瓜 小松菜	米	出汁 出汁 出汁	米、人参
23 金	七分粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	かれい	ブロッコリー キャベツ、きゅうり 人参、たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	りんご、水
26 月	七分粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	きな粉マカロニ	たら	いんげん キャベツ、人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	マカロニ、きな粉
27 火	雑炊 玉葱のやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	豆腐	コーン たまねぎ、人参 ほうれん草、人参	米	出汁 出汁 出汁	南瓜
28 水	雑炊 ブロッコリーのやわらか煮	アンパンマンせんべい	ホキ	じゃがいも、人参、たまねぎ ブロッコリー、人参	米	出汁 出汁	アンパンマン、ピーせんべい

*茶はからだをつくる食品・糖はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

日 曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
	昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1 木	全粥 すき焼き風煮 いんげん煮 味噌汁	さつま芋茶巾	牛肉,豆腐 味噌	はくさい,たまねぎ,人参 いんげん,人参	米 麩	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	さつま芋,きび砂糖
2 金	煮込みうどん 小松菜の煮浸し りんご	ブロッコリー粥	豚肉	たまねぎ,人参 小松菜,人参 りんご	うどん	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	米,ブロッコリー
5 月	全粥 白身魚の煮付け 高野豆腐煮 味噌汁	食パン	ホキ 高野豆腐 味噌	ブロッコリー いんげん,人参 小松菜	米	出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁 出汁	食パン
6 火	全粥 豚肉の味噌煮 ほうれん草のおかか煮 すまし汁	豆乳寒天	豚肉,赤みそ 糸かつお 豆腐,わかめ	キャベツ,たまねぎ,ピーマン ほうれん草,人参	米	出汁 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	豆乳,粉寒天,きび砂糖
7 水	全粥 白身魚の野菜あんかけ ひじき煮 すまし汁	じゃが芋スティック	たら ひじき	しめじ,人参,はくさい きゅうり,パプリカ 大根	米 片栗粉	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	じゃがいも
8 木	全粥 鶏肉と野菜の煮物 花野菜煮 スープ	きな粉マカロニ	鶏肉	南瓜,ほうれん草,たまねぎ ブロッコリー,カリフラワー,人参 小松菜	米	うすくちしょうゆ,出汁 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	マカロニ,きな粉,きび砂糖
9 金	全粥 白身魚の煮つけ じゃが芋煮 味噌汁	アンパンマンせんべい	かれい わかめ,味噌	たまねぎ,いんげん 人参	米 じゃがいも	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	アンパンマン,ビーせんべい
12 月	全粥 そぼろ煮 春雨煮 スープ	オレンジ ソフトおせんべい	合挽ミンチ	たまねぎ,人参 きゅうり 人参	米 春雨	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	オレンジ 鉄分入りソフトおせんべい
13 火	全粥 白身魚の煮付け ブロッコリー煮 味噌汁	さつま芋茶巾	たら 味噌	人参 ブロッコリー,コーン たまねぎ	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	さつま芋,きび砂糖
14 水	全粥 豚大根 切干大根煮 味噌汁	食パン	豚肉 味噌	大根,人参 切干大根,きゅうり,人参 しめじ	米 じゃがいも	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	食パン
15 木	全粥 白身魚の煮付け 人参煮 味噌汁	じゃが芋茶巾	ホキ 味噌	小松菜 人参,コーン たまねぎ	米	うすくちしょうゆ,出汁 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	じゃがいも,塩
16 金	全粥 鶏肉煮 白菜の煮浸し 味噌汁	麩のあべかわ	ささみ 味噌	たまねぎ,ピーマン はくさい,人参 ほうれん草	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	麩,水きな粉,きび砂糖
19 月	全粥 鶏肉煮 ひじき煮 味噌汁	豆乳きな粉餅	鶏肉 ひじき 味噌	小松菜 人参,いんげん キャベツ,たまねぎ	米	出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁 出汁	豆乳,片栗粉,きび砂糖,きな粉 きび砂糖
20 火	全粥 肉じゃが ほうれん草の煮浸し 味噌汁	さつま芋茶巾	牛肉 わかめ,味噌	たまねぎ,人参 ほうれん草,人参	米 じゃがいも 麩	うすくちしょうゆ,出汁 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	さつま芋,きび砂糖
21 水	全粥 豚肉煮 ブロッコリー煮 スープ	食パン	豚肉 味噌	たまねぎ,ピーマン ブロッコリー,人参 小松菜	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	食パン
22 木	全粥 白身魚の煮付け 南瓜煮 味噌汁	人参粥	ホキ 味噌	人参 南瓜 小松菜,しめじ	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	米,人参
23 金	全粥 鶏肉煮 キャベツ煮 スープ	りんごのコンポート	鶏肉	ブロッコリー キャベツ,きゅうり 人参,たまねぎ	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	りんご,水,きび砂糖
26 月	全粥 白身魚の煮つけ キャベツの煮浸し 味噌汁	きな粉マカロニ	たら わかめ,味噌	いんげん キャベツ,人参 たまねぎ	米	出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁 出汁	マカロニ,きな粉,きび砂糖
27 火	雑炊 野菜煮 スープ	南瓜茶巾	豆腐 味噌	コーン,人参 たまねぎ,人参,ピーマン ほうれん草	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	南瓜
28 水	雑炊 ブロッコリー煮	アンパンマンせんべい	豚肉	じゃがいも,人参,たまねぎ ブロッコリー,人参	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	アンパンマン,ビーせんべい

2022年12月ランチメニュー(後半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
16	金	軟飯 揚げささみの甘酢風味 白菜の納豆和え 味噌汁	牛乳	麩のラスク 牛乳	エネルギー 481kcal 蛋白質 19.4g	ささみ 納豆 わかめ,味噌	ブロッコリー はくさい,ほうれん草,人参 もやし	米 片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖,マヨドレ きび砂糖	こいくちしょうゆ 本みりん,酒,米酢,水 塩 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 麩,キャノーラ油,きび砂糖 牛乳
19	月	軟飯 鶏肉の塩麹焼き ひじきの五目煮 味噌汁	牛乳	豆乳ココア餅 牛乳	エネルギー 435kcal 蛋白質 18.4g	鶏肉 ひじき,ちくわ,大豆 味噌	小松菜 人参,いんげん キャベツ,たまねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖	酒,塩麩 うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 豆乳,片栗粉,きび砂糖,ココア 牛乳
20	火	鯖飯 肉じゃが ほうれん草の磯和え 味噌汁	牛乳	コアコアヨーグルト ソフトおせんべい お茶	エネルギー 438kcal 蛋白質 19.5g	昆布,サバ 牛肉 刻みのり わかめ,味噌	しめじ,青ねぎ たまねぎ,人参,グリーンピース ほうれん草,人参	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖 麩	うすくちしょうゆ,酒,本みりん,塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ,本みりん,酒,出汁 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ヨーグルト 鉄分入りソフトおせんべい お茶
21	水	軟飯 八宝菜 ブロッコリーの中華和え スープ	牛乳	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 407kcal 蛋白質 17.3g	豚肉,かまぼこ えのき,小松菜	もやし,ピーマン,はくさい,人参,たまねぎ,椎茸 ブロッコリー,人参 えのき,小松菜	米 キャノーラ油,片栗粉,ごま油 ごま油,きび砂糖	鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,酒 塩,水 うすくちしょうゆ 水,うすくちしょうゆ,ブイヨン,塩	牛乳 食パン,いちごジャム 牛乳
22	木	ほうとう風うどん 小松菜のゆかり和え みかん	牛乳	炊き込みおにぎり お茶	エネルギー 485kcal 蛋白質 15.5g	鶏肉,うすあげ,味噌 みかん	南瓜,大根,人参,しめじ,青ねぎ 小松菜,はくさい,ゆかり みかん	うどん きび砂糖	出汁 うすくちしょうゆ	牛乳 米,ひじき,うすあげ,こいくちしょうゆ 酒,本みりん,白ごま お茶
23	金	☆クリスマス会☆ ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ コーンポタージュ	牛乳	クリスマスケーキ 牛乳	エネルギー 685kcal 蛋白質 20.2g	ウインナー 鶏肉 牛乳	たまねぎ,人参,パセリ ブロッコリー キャベツ,きゅうり,人参 コンクリーム缶,たまねぎ,パセリ	米,キャノーラ油 片栗粉,キャノーラ油,マヨドレ キャノーラ油,きび砂糖 キャノーラ油,バター,小麦粉	ブイヨン,ケチャップ,塩 酒,こいくちしょうゆ,塩 塩,米酢 ブイヨン,水,塩	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,ホイップ 黄桃缶 牛乳
26	月	軟飯 鮭のねぎマヨ焼き キャベツの甘酢和え 味噌汁	牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	エネルギー 400kcal 蛋白質 18.6g	鮭 わかめ,味噌	青ねぎ,いんげん キャベツ,人参 たまねぎ	米 マヨドレ きび砂糖	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 米酢,うすくちしょうゆ,塩 出汁	牛乳 マカロニ,きな粉,きび砂糖,塩 牛乳
27	火	ひじきチャーハン ビーフン炒め 中華スープ	牛乳	人参蒸しパン 牛乳	エネルギー 461kcal 蛋白質 11.8g	ひじき 豆腐	たまねぎ,コーン,青ねぎ,人参 たまねぎ,人参,ピーマン ほうれん草	米,キャノーラ油 ビーフン,きび砂糖,キャノーラ油,ごま油 ごま油	鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,塩 ブイヨン,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,鶏ガラスープ,塩,水	牛乳 小麦粉,きび砂糖,ベーキングパウダー キャノーラ油,豆乳,水,人参 牛乳
28	水	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 黄桃缶	牛乳	源氏パイ アンパンマンせんべい お茶	エネルギー 457kcal 蛋白質 11.9g	豚肉	じゃがいも,人参,たまねぎ,パセリ ブロッコリー,人参 黄桃缶	米,キャノーラ油 マヨドレ	ケチャップ,ハヤシの王子様,水 塩	牛乳 源氏パイ アンパンマンビーゼンべい お茶

12がつは
免疫力アップ!!!

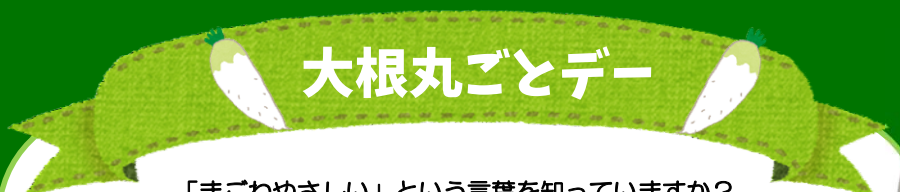


だいこんまる

大根丸ごとデー

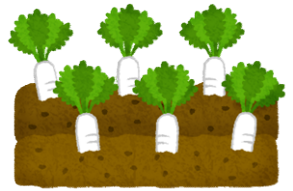


があります！



「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？
「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉で、
7種類の食材をとることで健康的に過ごすことができます。

- ま 豆製品：厚揚げ
- ご ごまなど種実類：ごま
- わ わかめなど海藻類：わかめ
- や 野菜類：大根、人参、きゅうりなど
- さ 魚類：しらす
- し しいたけ・きのこ類：しめじ
- い いも類：じゃがいも



大根はからだを温める食材で昔から風邪に効くと言われており、辛み成分には喉の炎症や咳を止めたり殺菌の働きがあります。



収穫の様子は
こちらから☆



魚国総本社
大阪本部 第3事業部
公式アカウント
@kidssmile_syokuiku

かいじゅうステップSDGs



第3話『注射ってたいせつ!』

病気になるないようにする
ためのたいせつな注射。
みんなにうけてほしいな。

©TPC ©KSW かいじゅうステップSDGs大作戦
(<https://sdgs.kaijustep.com/>)

↑動画はコチラから

12月 食育だより 乳幼児食

★ だし 出汁の「うま味」を活用しましょう！

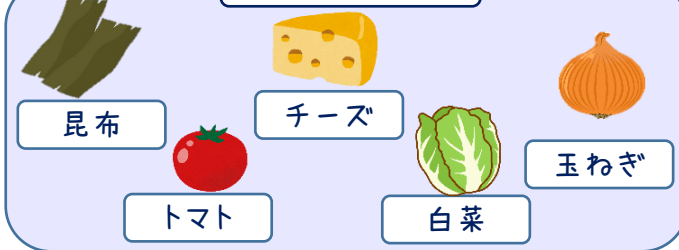
味覚は生まれたときにはすでに備わっていて、3歳頃から10歳頃までに急速に発達します。味覚形成の基本は、素材の味を活かした「うす味」です。出汁を利かせることで調味料をあまり使わなくてもおいしく食べられます。

うま味成分の種類

イノシン酸



グルタミン酸



グアニル酸



相乗効果でうま味UP!



・グルタミン酸×イノシン酸
・グルタミン酸×グアニル酸
の組み合わせが「うま味の相乗効果」を生みます。

お子さんが苦手なお野菜も、かつおだしで茹でたり素揚げした野菜をかつおだしで煮浸しにすると苦味やえぐみが和らいで食べやすくなりますよ。

ちーこ先生の SDGs レシピ

体にやさしい 甘酒ぽん酢

osaka food style



市販のぽん酢は意外と量が多く、使い切るのは大変ですよね。手作りぽん酢は、**使いたい時に使いたい量だけ**作ることができ、お好みのかんきつ類を使ったり、甘さや塩加減を調節することができます。今回は砂糖の代わりに天然の甘味料「甘酒」を使用しました。材料をあれこれ変えて「我が家のぽん酢」を作ってみてください。



材料(作りやすい分量)

- 酒・酢・米麹甘酒(できれば濃厚なもの) 各50cc
- ※甘酒がない場合は本みりん で代用できます
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1/4
- レモン 1個
- (できればワックスのついていない国産のもの)
- 昆布 3g
- かつお節 小2袋 (3~5g)

■使い方と保存■

- ・冷蔵庫で1週間保存可能
- ・料理以外にも
- ぽん酢：オリーブ油=1:1 で混ぜるとドレッシングになります。

■作り方■

- 鍋に酒を入れ、中火で1分火にかけ、アルコールを飛ばす。酢を加え、中火で30秒温め、火を消す。昆布とかつお節を入れ、冷めるまで待つ。
- レモンは表面に塩をかけて、こするように洗う。清潔なスポンジを使い、流水で洗う。ペーパータオルで水気をふいたら、おろし金で皮を薄く削る。横半分に切り、果汁を絞る。切り口にフォークを刺して、ぐるぐる回すとしっかり絞れる。絞った後、茶こしでこしながら、瓶に入れる。(わざわざ種をとらず、茶こしでこすとラク)
- 瓶に塩、薄口しょうゆ、甘酒、おろしたレモンの皮を入れる。1.の鍋の中身が冷めたら、瓶に加える。昆布とかつお節も加える。蓋をして冷蔵庫で保存する。すぐ使えるが、翌日になると味がまろやかになり、おすすめ。3日後には昆布を取り出す。※昆布は刻んで食べることができます。



12月 食育だより 離乳食

★ ^{だし} 出汁の「うま味」を活用しましょう！

「うま味」は、「甘味」や「塩味」と同様に、生まれながらに美味しいと感じる味です。甘味や脂肪などのおいしさは、赤ちゃんも本能的に好むものですが、出汁の香りやうま味を味わう力は体験を重ねていくことで身につきます。

離乳期で使える出汁

※出汁も他の食材と同じく、初めて食べる際には1さじずつ与え、アレルギーがでないことを確認しましょう

5～6か月頃



昆布だし



干しいたけだし



野菜スープ

野菜スープ

複数の野菜を一緒に煮ると美味しさはUPしますが、アクの強い野菜は避けましょう。

7～8か月頃



昆布だし



干しいたけだし



野菜スープ

ささみだし

ささみだし

お肉のゆで汁は美味しいだしになります。赤ちゃんの胃に負担にならないよう脂身の少ないささみを使いましょう。

9～11か月頃



昆布だし



干しいたけだし



野菜スープ

ささみだし



かつおだし



煮干しだし

簡単！出汁の取り方

水出し昆布だし

- 【材料】
 昆布 10g
 水 1L



【作り方】

- ①昆布の表面を清潔な布きんを使って拭き取る
- ②水の入ったボトルに昆布を入れて、冷蔵庫で一晩以上寝かす

電子レンジでかつおだし

- 【材料】
 かつおパック 2袋
 (1袋 1.5g～2g)
 水 200ml



【作り方】

- ①耐熱容器に水と削り節を入れ、ふんわりとラップをかける
- ②600Wの電子レンジで約2分加熱し、粗熱が取れてから茶こしなどでこす

水出し煮干しだし

- 【材料】
 煮干し 10g
 水 1L



【作り方】

- ①水出しでは頭やはらわたを取る下処理はいりません
- ②水の入ったボトルに煮干しを入れて、冷蔵庫で5時間以上寝かす

どの出汁も、冷蔵庫で2～3日保存できます。製氷皿などに入れて凍らせておくと冷凍キューブの出来上がり！完全に凍ったら製氷皿から取り出し、密閉袋に入れて冷凍庫に保存しておくと2週間ほど美味しく使えます。ただし、使う際には必ず加熱して使用してください。