

給食だより

平成29年 12月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園

給食担当 富士産業(株) 栄養士 森下 千穂

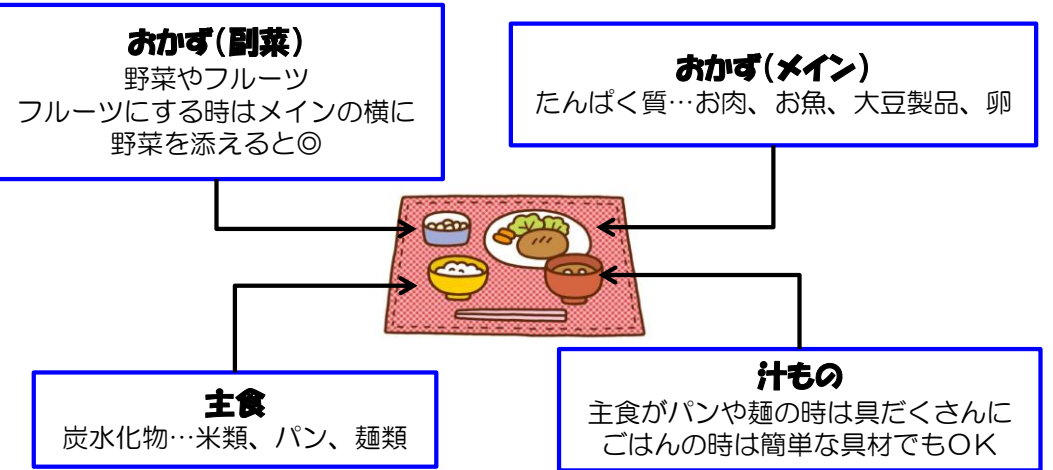


今年も残すところ1ヵ月となりました。子ども達は、給食でたくさんの食材に関心をもち、食べられるようになり、ずいぶん体も成長し大きくなりました。今月は、クリスマスやお正月などの楽しい行事がたくさんあります。外出する機会も増えますが、栄養バランスの良い食事を心がけ、家族そろって健康で新年を楽しく迎えられるようにしましょう。



栄養バランスの良い食事

毎食の食事にたんぱく質・野菜・炭水化物がまんべんなく入るようになれば、比較的簡単にバランス良く栄養素が含まれます。ごはん・おかず・汁ものの揃った和食中心の食事を心がけましょう。そして1日3食しっかりと食べましょう。



レシピ紹介

豆乳スープ

《材料：1人分》

ほうれん草	10g
しめじ	8g
ベーコン	5g
豆乳	80g
コンソメ	1.2g
塩	少々
こしょう	少々

- ① 鍋にほうれん草としめじをいれて、軽く茹でる。
- ② ほうれん草がしんなりしてきたら、ベーコンと豆乳を入れる。
豆乳は具材がひたひたになるくらいまで入れる。
- ③ ②の中にコンソメを入れて煮込む。
- ④ ③をひと煮立ちさせたら、塩こしょうで味を調える。
※豆乳は沸騰させないように注意してください

★具材はお好みのものを入れても大丈夫です。
コンソメの代わりに味噌を入れてもおいしいです。



12月の目標

今月の目標 … 食事を楽しむ

今月の予定

22日(金) … クリスマス会



平成29年12月 新福島ちどり保育園献立表

	金 1	土 2	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	月 11	火 12	水 13	
乳児 朝 おやつ	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	うの花クッキー 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ミレービスケット 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	きな粉ウエハース 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	
行事												
昼 食	☆ごはん 精白米 50g ☆スズキの生焼き スズキ 40g 料理酒 1g おろし生姜 0.6g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 0.5g ◇アスパラソテー アスパラ 25g えのき 5g キャノラ油 0.3g 食塩 0.2g 濃口醤油 1g ☆キャベツのおかか和え キャベツ 35g 焼ちくわ 8g 人参 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g 花かつお 0.2g ☆味噌汁 メークイン 20g 玉葱 10g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆中華丼 精白米 55g 豚肉 30g 白菜 50g 玉葱 20g 人参 8g きくらげ(乾) 1g ねぎ 2g キャノラ油 1g 三温糖 1g 濃口醤油 3g 丸鶏がらスープ 0.5g 片栗粉 2g ☆中華スープ 太もやし 15g コーン 5g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g ☆フルーツ オレンジ 50g	☆ごはん 精白米 50g ☆肉じゃが 牛肉 30g メークイン 40g 玉葱 30g キャノラ油 0.3g 人参 15g 糸こんにゃく 10g 三温糖 3g 濃口醤油 5g グリーンピース 5g	☆ごはん 精白米 50g ☆鮭の照焼 秋さけ 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 0.5g ◇れんこん金平 れんこん 20g 人参 5g キャノラ油 0.2g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g ☆キャベツの酢の物 キャベツ 35g ササミ 10g 人参 5g 穀物酢 3g 三温糖 2g 薄口醤油 1g ☆味噌汁 厚揚げ 15g 大根 10g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ラーメン ラーメン 100g 豚肉 20g 白菜 15g 玉葱 10g 人参 5g なると 5g キャノラ油 0.3g 食塩 0.3g こしょう 0.01g 丸鶏がらスープ 1g 濃口醤油 4g ねぎ 5g ☆鶏肉の童田揚げ 鶏肉 40g おろし生姜 0.3g 料理酒 0.3g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 片栗粉 3g キャノラ油 3g ☆ナムル 太もやし 40g きゅうり 10g 赤パブリカ 3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆豚肉と豆腐の炒め物 豚肉 30g 木綿豆腐 40g 玉葱 30g チンゲン菜 20g しめじ 10g 赤パブリカ 5g キャノラ油 1g 味噌 3g 三温糖 2g 濃口醤油 0.5g ☆プロッコリーの昆布和え プロッコリー 20g スパゲティ 20g キャベツ 25g 焼ちくわ 5g 塩昆布 0.3g 濃口醤油 0.5g ☆すまし汁 大根 15g 人参 5g ねぎ 2g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	☆七夕つきごはん 七分つき米 50g ☆鶏肉のマヨネーズ焼き 鶏肉 50g 料理酒 1g 濃口醤油 1.5g マヨネーズ(卵不使用) 5g キザミのり 0.3g キャノラ油 5g ◇粉吹きも メークイン 20g 食塩 0.2g パセリ粉 0.1g ☆カレーソテー スパゲティ 20g 玉葱 15g ピーマン 5g ベーコン 5g キャノラ油 0.3g カレー粉 0.15g コンソメ 0.2g 食塩 0.1g ☆コンソメスープ 白菜 15g 人参 5g コーン 5g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	☆ごはん 精白米 50g ☆白身魚の南蛮漬け ホキ 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 5g キャノラ油 5g ◇大根・人参 大根 25g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 三温糖 2g 薄口醤油 0.5g ☆酢味噌和え キャベツ 40g きゅうり 10g むきえび 12g 白みそ 3g 穀物酢 2g 三温糖 3g 薄口醤油 0.5g ☆すまし汁 ソフト豆腐 20g わかめ 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	☆ごはん 精白米 50g ☆白身魚の南蛮漬け ホキ 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 5g キャノラ油 5g ◇大根・人参 大根 25g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 三温糖 2g 薄口醤油 0.5g ☆酢味噌和え キャベツ 40g きゅうり 10g むきえび 12g 白みそ 3g 穀物酢 2g 三温糖 3g 薄口醤油 0.5g ☆すまし汁 ソフト豆腐 20g わかめ 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	☆ごはん 精白米 50g ☆肉豆腐 牛肉 35g 木綿豆腐 50g 玉葱 30g 三温糖 4g 味噌 5g ◇根菜煮 春菊 10g 大根 20g れんこん 10g 人参 5g 白菜 30g 濃口醤油 1g しめじ 5g 挽きわり納豆 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g 白ごま(すり) 0.3g ☆味噌汁 南瓜 20g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆赤魚の味噌煮 赤魚 40g おろし生姜 0.3g 料理酒 1g 三温糖 4g 味噌 5g ◇根菜煮 大根 20g れんこん 10g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g はるさめ 8g きゅうり 10g ローズハム 5g 穀物酢 3g 三温糖 2g 薄口醤油 1g 味噌 5g ☆すまし汁 小松菜 15g えのき 5g おつゆ麩 1g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	
	午後 おやつ	☆洋ナシ入りケーキ ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.6g キャノラ油 6g 三温糖 6g 調製豆乳 20g 洋ナシ缶 8g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆市販おやつ ミレービスケット 9g フルーツラムネの森 6g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆黒糖蒸しパン ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 15g キャノラ油 2g 黒砂糖 2g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆ピザ風 ぎょうざの皮 5g ピザソース 2g 玉葱 3g ピーマン 2g ウインナー 5g マヨネーズ(卵不使用) 6g 薄口醤油 0.3g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆鮭わかめおにぎり 精白米 35g さけフレーク 5g わかめ 0.3g ☆お茶 ほうじ茶 150g	☆ゼリー ぶどうジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.35g 三温糖 2g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆バナナケーキ ホットケーキミックス 15g 三温糖 4.5g ベーキングパウダー 0.6g バナナ 12g キャノラ油 3.6g 調製豆乳 11g レモン果汁 0.7g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆フルーツ オレンジ 50g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆ココア蒸しパン ホットケーキミックス 15g 三温糖 2g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g ココア 0.4g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆フルーツ みかん 50g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お好み焼き風 小麦粉 20g キャベツ 25g 豚ミンチ 15g ねぎ 2g キャノラ油 0.3g お好みソース 2g 粉かつお 0.1g 青のり 0.1g ☆牛乳 ○牛乳 200g

つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。

平成29年12月 新福島ちどり保育園献立表

		木 14	金 15	土 16	月 18	火 19	水 20	木 21	月 25	火 26	水 27	木 28	行事食メニュー 金 22
乳児 朝おやつ		ラムネ・こめせんべい 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	うの花クッキー 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ミレービスケット 牛乳	きな粉うエハース 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ラムネ・こめせんべい 牛乳	えびスナック 牛乳
行事													クリスマス会
昼食	★ハヤシライス(七分つき米)	七分つき米 55g 牛肉 30g メークイン 30g 玉葱 25g 人参 10g キャノーラ油 1g ハヤシフレーク 10g グリーンピース 5g	★ごはん 精白米 50g ★豚肉の味噌焼 豚もも肉 50g 食塩 0.1g こしょう 0.01g 味噌 2.5g マヨネーズ(卵不使用) 2g 料理酒 2g 薄口醤油 1g ごま油 1g	★ごはん 精白米 50g ★いわしフライ いわし開き 40g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 5g パン粉 5g キャノーラ油 5g 薄口醤油 1g とんかつソース 2g △アスパラソテー アスパラ 20g 玉葱 10g ローズハム 5g キャノーラ油 0.3g 食塩 0.1g コンソメ 0.2g	★あなかけうどん うどん 100g 鶏コマ肉 20g 白菜 15g えのき 10g 人参 5g ねぎ 2g おろし生姜 0.3g 食塩 0.1g 三温糖 2g 薄口醤油 4g かつおだしパック 1.5g 片栗粉 0.5g	★七分つきごはん 七分つき米 50g ★鶏肉のトマト煮 鶏肉 50g 玉葱 20g しめじ 10g あらごしトマト 25g ケチャップ 5g とんかつソース 5g 料理酒 3g 食塩 0.2g こしょう 0.01g パセリ粉 0.1g	★ごはん 精白米 50g ★牛肉の甘辛煮 牛肉 35g 玉葱 50g 糸こんにゃく 15g 人参 5g 三温糖 2.5g 濃口醤油 4g かつおだしパック 0.5g ねぎ 3g ★昆布和え 大根 60g 人参 10g きゅうり 5g 塩昆布 1g キャノーラ油 0.5g 濃口醤油 0.5g	★わかめごはん 精白米 50g わかめご飯の素 0.2g ★アジの竜田焼き あじ 40g 料理酒 2g 三温糖 4g 濃口醤油 5g 片栗粉 2g キャノーラ油 0.5g △なすの生蒸し酢和え なす 30g おろし生姜 0.3g 味ぽん 2g ★きんぴらごぼう ささがきごぼう 30g 人参 10g きゅうり 5g 油あげ 3g キャノーラ油 0.5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g	★ごはん 精白米 50g ★チャーハン 精白米 55g 焼き豚 20g 玉葱みじん 20g 人参 10g ピーマン 8g コーン 5g キャノーラ油 1g 丸鶏がらスープ 1g 食塩 0.1g 薄口醤油 2g キャベツ 30g ゆかり 0.2g 濃口醤油 0.2g ★ひじき豆 ひじき 2.5g キャノーラ油 0.2g 水煮大豆 8g 人参 8g 油あげ 5g こんにゃく 5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 3g ★味噌汁 ほうれん草 15g 花麩 1g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★七分つきごはん 七分つき米 50g ★鶏つくね 鶏ミンチ 50g 玉葱みじん 25g れんこん 15g しめじ 10g おろし生姜 1g 片栗粉 0.3g 料理酒 1g 濃口醤油 3g 食塩 0.2g こしょう 0.01g キャノーラ油 1g すし揚 10g シーチキン 10g 赤パプリカ 3g マヨネーズ(卵不使用) 5g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ★中華スープ 白菜 20g アスパラ 5g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	★かやくご飯 精白米 25g ひじき 1g しめじ 5g 人参 5g 焼くわ 3g 薄口醤油 1g 濃口醤油 1.5g 食塩 0.1g うどん 100g すし揚 10g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g 赤かまぼこ 10g ほうれん草 15g 食塩 0.1g 濃口醤油 0.2g 薄口醤油 7g かつおだしパック 1g ★年越しうどん うどん 100g すし揚 10g 三温糖 1g 濃口醤油 3g キャノーラ油 1g △スパソテー スパゲティ 20g ミックスベジタブル 5g ほうれん草 15g コンソメ 0.4g 濃口醤油 0.2g ★お浸し 大根 45g チンゲン菜 15g 人参 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g ★味噌汁 ソフト豆腐 15g 油あげ 3g しめじ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	★ケチャップライス 精白米 50g 玉葱みじん 20g ミックスベジタブル 10g キャノーラ油 0.3g ケチャップ 5g コンソメ 0.2g ★鶏肉の味噌汁・ウインナー 鶏肉 50g おろし生姜 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 5g キャノーラ油 5g ----- 0g ウインナー 40g △ポイト野菜 キャベツ 25g 食塩 0.1g ミニトマト 15g ★ポイトサラダ じゃが芋マッシュ 40g コーン 5g マヨネーズ(卵不使用) 5g フロccoli 15g 人参 12g 人参 12g ★豆乳スープ ほうれん草 10g しめじ 8g ベーコン 5g 調製豆乳 80g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	
	午後おやつ	★黒糖豆乳プリン 調製豆乳 50g 黒砂糖 10g 水 3g きな粉 0.4g 粉ゼラチン 0.8g ----- 0g きな粉 0.5g	★おからクッキー おから 10g ホットケーキミックス 10g 調製豆乳 3g 三温糖 1.7g 食塩 0.1g ベーキングパウダー 0.4g	★市販おやつ うの花クッキー 4g ぱりんこ 8g	★中華おこわ 精白米 30g もち米 15g 人参 10g ローズハム 8g 干し椎茸 1g こねぎ 2g 丸鶏がらスープ 0.3g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2g ごま油 0.2g	★りんごゼリー りんごジュース 50g 水 20g 三温糖 4g 粉寒天 0.35g	★じゃが芋みたらし じゃが芋マッシュ 50g 片栗粉 3g 食塩 0.1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 0.3g 青のり 0.1g	★蒸しパン ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 1g 調製豆乳 5g キャノーラ油 2g おさかなソーセージ 3g コーン 3g	★型抜きクッキー ホットケーキミックス 7g 片栗粉 3g 三温糖 2.5g キャノーラ油 2.5g 調整豆乳 2g 水 3.8g	★バナナスコーン ホットケーキミックス 25g ベーキングパウダー 0.5g 三温糖 1g キャノーラ油 2g バナナ 12g 水 3.8g	★フルーツ りんご 30g	★納豆トースト 麦ローレル 18g ベーキングパウダー 4g 挽きわり納豆 6g キザミのり 0.2g	★クリスマスケーキ ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 8g 調製豆乳 13g キャノーラ油 5g ----- 0g 豆乳クリーム 5g いちご(個) 7.5g 抹茶 0.3g
	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★お茶 ほうじ茶 150g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g

つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。