

2019年12月

エンゼル学園 給食 よてい献立

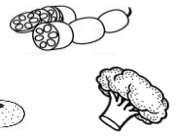
今月のねらい

寒さに負けない体をつくる
 食べることに自信を持つ
 (自分の量を知る)
 友だちや保育者と楽しく食事する



旬の食材

鱈のり にんじん 春菊
 ブロッコリー 白菜 れんこん
 かぶ だいこん みかん



日/曜	献立名	材料名				栄養価
		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	調味料	
02 (月)	三色どんぶり 大根とあげの煮物風汁 きゅうりの昆布あえ バナナ	米、さといも、押麦、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、塩こんぶ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 341 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 6.0 g カルシウム 59 mg
03 (火)	豆乳コーン鍋 (はくさい) 御飯 ひじきの煮物 (レバー) かぶときゅうりのサラダ りんご	米、油、砂糖、片栗粉、米粉、ごま油	絹ごし豆腐、豆乳、鶏もも肉、豚レバー	はくさい、りんご、にんじん、かぶ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ひじき、さやえんどう、こんぶ (だし用)	しょうゆ、酢、酒、食塩	エネルギー 353 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 6.5 g カルシウム 90 mg
04 (水)	ミートローフ (かぼちゃ・れんこん) ロールパン ポトフ (冬野菜) キャベツとツナのサラダ 牛乳	ロールパン、さといも、片栗粉、油	牛乳、牛豚合いびき肉、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、れんこん、しめじ、かぼちゃ	酢、コンソメ、食塩	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.8 g カルシウム 171 mg
05 (木)	さわらの蒸しみそ焼き ハリハリにんじん御飯 煮浸し風汁 (はくさい・えのき) みかん	米、米粉、砂糖	さわら、米みそ (甘みそ)	みかん、もやし、はくさい、こまつな、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 354 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 5.1 g カルシウム 91 mg
06 (金)	豚肉と昆布の炒め煮 (にんじん) 御飯 豆乳汁 蒸し野菜 エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、ごま油、砂糖	豆乳、豚肉(肩ロース)	だいこん、ブロッコリー、クリームコーン缶、いちごジャム、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、刻みこんぶ、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.3 g カルシウム 189 mg
09 (月)	豆腐のコーンみそ焼き 五目混ぜご飯 すまし汁 (じゃが芋) 小松菜のしらすサラダ (キャベツ) バナナ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、油、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、しらす干し、米みそ (甘みそ)	バナナ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、クリームコーン缶、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、みりん、食塩、酢	エネルギー 335 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 3.8 g カルシウム 128 mg
10 (火)	☆12月お誕生日☆ くるくるまきまき♪ はるさめスープ (チンゲン菜・ごま) ちくわ磯辺焼き いちごゼリー	米、ストロベリーゼリー、米粉、はるさめ、マヨネーズ、油、ごま	ちくわ	チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、だいこん (たくあん)、焼きのり、あおのり	中華だしの素、食塩	エネルギー 371 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 5.5 g カルシウム 42 mg
11 (水)	大根と豚肉の炒め煮 さつま芋御飯 豆腐みそ汁 ほうれん草のゴマ塩和え	米、さつまいも、ごま、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)	だいこん、ほうれんそう、もやし、ねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 350 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 9.7 g カルシウム 89 mg
12 (木)	さけの塩焼き 御飯 みそ汁 (はくさい・えのき) パスタサラダ (マヨネーズ) エンゼル自家製ヨーグルト	米、マヨネーズ、スバゲティ	さけ、米みそ (淡色辛みそ)、ハム	はくさい、フルーツミックス (缶)、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー 400 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 9.5 g カルシウム 165 mg
13日 (金) てづくりおべんとうの日 🍱						
16 (月)	白身魚の香り蒸し 御飯 みそ汁 (豆腐・もやし) じゃが芋きんぴら (ごま) りんご	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、ごま	あかうお、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	りんご、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.1 g カルシウム 111 mg
17 (火)	豆腐ハンバーグ 御飯 麩のすまし汁 (えのき) ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ 牛乳	米、パン粉、焼ふ、砂糖、黒ごま	牛乳、牛豚合いびき肉、木綿豆腐	たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 168 mg
18 (水)	鶏肉のマーマレード焼き フランスパン コーンスープ コールスローサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	フランスパン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉、豆乳	キャベツ、クリームコーン缶、いちごジャム、コーン缶、たまねぎ、マーマレード、にんじん	しょうゆ、食塩、酢、コンソメ	エネルギー 377 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 8.0 g カルシウム 176 mg
19 (木)	がめ煮 御飯 みそ汁 (だいこん・ねぎ) もやしのごま塩あえ バナナ 牛乳	米、糸こんにゃく、ごま、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、もやし、だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、いんげん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ (うすくち)、食塩	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.4 g カルシウム 176 mg
20 (金)	もぐもぐハンバーガー 豆乳スープ (かぼちゃ) ゆでブロッコリー フルーツポンチ	コッペパン、パン粉、油	豆乳、牛豚合いびき肉、木綿豆腐、チーズ、ベーコン	フルーツミックス (缶)、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、みかん缶、レタス、にんじん、マッシュルーム	ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.9 g カルシウム 182 mg