

12月献立表

2022年 あさひ保育所

* 切り干し大根入りとりつくね *

(材料 4人分)

- ・鶏ひき肉・・・240g
- ・木綿豆腐・・・60g
- ・ねぎ・・・30g
- ・切り干し大根・・・12g
- ・片栗粉・・・大さじ3
- ・すりおろし生姜・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ2

(作り方)

- ①切り干し大根は、15分ほど水に浸して戻し、洗って水気を絞り、粗みじん切りにします。
- ②木綿豆腐は、キッチンペーパーにくるんで水気を切り、つぶします。ねぎは小口切りにします。
- ③ボウルに鶏ひき肉・塩少々を入れ、粘りが出るまでこねます。
- ④3に1の切り干し大根・2の豆腐・ねぎ・しょうが・片栗粉・砂糖を入れ、4等分にし、小判型にします。
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、4をいれて両面を中火で焼きます。
- ⑥やきあがったら、★の調味料を入れて、煮からめたら出来上がりです。

- ★しょうゆ・・・小さじ1
- ★砂糖・・・小さじ1
- ★水・・・大さじ1
- ★片栗粉・・・小さじ1

日付	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
献立	ごはん 鶏肉のオニオントマト煮 (鶏もも肉 玉ねぎ トマトジュース ケチャップ カレー粉) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー・かつお節) ほうれん草のすまし汁 (ほうれん草・人参・絹豆腐) 以上児808Kcal 蛋白質26.4g 脂質15.0g 炭水化物87.1g 食塩2.7g	ごはん 豚肉のおろし煮 (豚肉・糸こんにやく・白菜・ごぼう・しめじ・干し椎茸・大根) バンバンジーサラダ (鶏ささみ肉・もやし・きゅうり・人参・ごまドレッシング) 豆腐のみそ汁 (絹豆腐 わかめ 玉ねぎ) 以上児822Kcal 蛋白質18.9g 脂質23.1g 炭水化物81.5g 食塩1.1g	ごはん おでん (大根 厚揚げ 昆布 結びしらたき ばくだん) きゅうりの胡麻醤油和え (きゅうり 白ごま) えのきのすまし汁 (えのき・小松菜・ねぎ 人参) 温州みかんゼリー 以上児481Kcal 蛋白質13.4g 脂質11.6g 炭水化物76.4g 食塩4.1g	ごはん かれいの唐揚げ (かれい・米粉) 春雨サラダ (春雨・きゅうり・ハム・マヨネーズ) 八宝菜 (豚肉・白菜・人参・筍・椎茸・えび・チンゲン菜・かまぼこ) 以上児581Kcal 蛋白質24.8g 脂質21.8g 炭水化物88.4g 食塩1.8g	ごはん コロッケ (肉コロッケ) マカロニの酢の物 (マカロニ きゅうり ハム みかん缶) 厚揚げのみそ汁 (厚揚げ 白菜 人参 ねぎ) 以上児468Kcal 蛋白質12.8g 脂質14.4g 炭水化物88.1g 食塩1.6g
朝のおやつ	バナナ 牛乳	アンパンマンお野菜せんべい 牛乳	ウエハース 牛乳	塩せんべい 牛乳	みかん 牛乳
3時のおやつ	★菜めしおむすび チーズ	★お野菜かりんとう 牛乳	★バナナケーキ	★アスパラガスビスケット 牛乳	★アメリカンドック 牛乳
日付	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立	ごはん マハラジャ豆腐 (豆腐 豚ひき肉 人参 なら 生姜 にんにく カレー粉 味噌 オイスターソース) マカロニサラダ (マカロニ ハム きゅうり コーン マヨネーズ) 大根のすまし汁 (大根 まいたけ ねぎ) 以上児543Kcal 蛋白質18.6g 脂質18.3g 炭水化物73.1g 食塩1.3g	ごはん 鮭の塩焼き (鮭) 切り干し大根のカレー炒め (切り干し大根、筍、ねぎ、にんにく、ベーコン、カレー粉) なめこのみそ汁 (なめこ・玉ねぎ・うす揚げ・ねぎ) 以上児568Kcal 蛋白質26.8g 脂質15.6g 炭水化物77.3g 食塩1.1g	ごはん ミートローフ (合いびき肉 ミックスベジタブル 玉ねぎ たまご ケチャップ ソース) ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー 人参 白すりごま) もずくのスープ (もずく ベーコン 人参 ねぎ 水煮筍) 以上児488Kcal 蛋白質21.3g 脂質17.4g 炭水化物59.6g 食塩2.0g	ごはん コッペパン オニオンリング (玉ねぎ 小麦粉 卵 パン粉) 大根と水菜の和風ツナサラダ (大根 水菜 もやし ツナ 青じそドレッシング) クリームシチュー (じゃが芋 たまねぎ 人参 鶏肉 しめじ ほうれん草 シチューール) 以上児690Kcal 蛋白質24.8g 脂質18.2g 炭水化物105.5g 食塩1.9g	ごはん インディアンポテト (じゃが芋 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 カレー粉) キャベツのゆかり和え (キャベツ もやし 人参 ゆかり粉) 白菜のスープ (白菜 大根 ベーコン) ごま入り味付け炒りこ 以上児460Kcal 蛋白質15.5g 脂質10.3g 炭水化物75.6g 食塩3.1g
朝のおやつ	みかん 牛乳	ポテコ・牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	りんご 牛乳	みかん 牛乳
3時のおやつ	★青のりせんべい	きな粉せんべい ジョア	★みかん チーズ	★おほかかチーズお焼き	えびせん
日付	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
献立	ごはん 切り干し大根入りとりつくね (鶏ひき肉 木綿豆腐 ねぎ 切り干し大根 生姜) のり酢和え (ほうれん草・人参・もやし・ツナ・刻みのり・黒いりごま) わかめのスープ (わかめ うすあげ たまねぎ) 以上児474Kcal 蛋白質26.6g 脂質11.0g 炭水化物88.6g 食塩1.9g	豚丼 (ごはん 豚肉 たまねぎ 生姜) 大根のサラダ (大根 ハム きゅうり コーン マヨネーズ) 小松菜のみそ汁 (小松菜 人参 ちくわ麺) ヨーグルト 以上児714Kcal 蛋白質25.6g 脂質13.6g 炭水化物119g 食塩2.6g	手作り弁当の日 (よろしくお願ひします。) 白い風船 おから入り揚げあられ	ごはん 鯖の磯部揚げ (さば 青のり 小麦粉) カミカミサラダ (大豆・きゅうり・じゃが芋・チーズ・白すりごま・卵なしマヨネーズ) サンラーブータン (豚肉・春雨・人参・筍・しめじ・チンゲン菜・卵・酢・ごま油) 以上児821Kcal 蛋白質30.1g 脂質22.9g 炭水化物71.1g 食塩2.4g	ピラフ (ごはん エビ 人参 ピーマン バター) チューリップから揚げ (鶏手羽元) 温野菜のオーロラソース和え (ブロッコリー かぼちゃ さつま芋 ケチャップ マヨネーズ) コーンクリームスープ (クリームコーン缶 ベーコン コーン 牛乳) 以上児723Kcal 蛋白質22.0g 脂質31.3g 炭水化物85.4g 食塩2.9g
朝のおやつ	アンパンマンキャラメルコーン 牛乳	マリービスケット・牛乳	白い風船	りんご 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 牛乳
3時のおやつ	雪の宿 牛乳	バナナ 牛乳	おから入り揚げあられ	★水ようかん	★トライフル
日付	26日(月)	27日(火)	28日(水)	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>* 都合により献立を変更させていただく場合がございます。御了 承ください。</p> <p>* ハム・かまぼこ・ウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵なしのものを使用しています。</p> <p>* ★印は手作りおやつです。</p> <p>* 栄養価表示は、カロリー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります。</p> </div>	
献立	ちっちゃいロールパン ナポリタン (スパゲッテ・シャウエッセン・玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ) 白菜のシーザーサラダ (白菜・ベーコン・粉チーズ・卵なしマヨネーズ) うす揚げのスープ (うす揚げ・きゃべつ・わかめ) 以上児891Kcal 蛋白質19.7g 脂質28.1g 炭水化物74.9g 食塩2.9g	ごはん 揚げだし豆腐 (絹豆腐 片栗粉 ねぎ かつお節) 塩こうじきんぴら (ごぼう 人参 ベーコン 塩こうじ) しめじのみそ汁 (しめじ・玉ねぎ ほうれん草) 動物チーズ 以上児513Kcal 蛋白質15.2g 脂質21.1g 炭水化物63.2g 食塩2.2g	ゆかりおむすび 年越しうどん (うどん・玉ねぎ・豚肉・ねぎ・赤かまぼこ) ちくわの磯辺揚げ (卵なしちくわ・小麦粉・青のり) もやしとわかめのサラダ (もやし わかめ きゅうり 卵なしハム 青じそドレッシング) 以上児690Kcal 蛋白質23.9g 脂質14.2g 炭水化物88.5g 食塩3.9g		
朝のおやつ	バナナ 牛乳	アンパンマンせんべい 牛乳	アンパンマンふんわりコーン 牛乳		
3時のおやつ	カルシウムせんべい	★プリン	献立入りココアワッフル(未満児さんは栗とさつま芋のタルト) 牛乳		



* 都合により献立を変更させていただく場合がございます。御了 承ください。
 * ハム・かまぼこ・ウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵なしのものを使用しています。
 * ★印は手作りおやつです。
 * 栄養価表示は、カロリー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります。