



# 12月 給食だより



平成29年11月30日  
黒森保育園

行事	日	献立	材料名 (◎午前おやつ・○午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	エネルギー: E たんぱく質: P 脂質: F 塩分: 塩
			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			
	1金	豚肉のケチャップ煮・オレンジポテトサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、マヨネーズ、油、砂糖、○ホットケーキミックス	豚肉、みそ、薄揚げ、煮干し、○牛乳	◎りんご、オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、みかん缶、人参、しめじ、きゅうり、ピーマン、○バナナ	りんご	※ 牛乳 バナナスコーン	E:481 P:19.7 F:20.5 塩:2.3
	2土	コーンシチュー・バナナ・野菜ジュース	胚芽米(未)、じゃが芋	牛乳、鶏肉、バター	野菜ジュース、バナナ、玉ねぎ、コーン、クリームコーン、人参		麦茶 菓子	E:415 P:12.9 F:11.6 塩:1.7
	4月	サーモン焼き・そぼろ納豆・バナナきゅうりなます・肉団子汁	胚芽米(未)、春雨、片栗粉、砂糖、ごま油	鮭、鶏肉、納豆、卵、昆布、かつお節	バナナ、白菜、きゅうり、みかん缶、玉ねぎ、切干大根、ほうれん草、干しいたけ、しょうが、○りんご	りんご	ヨーグルト	E:255 P:19.9 F:4.8 塩:1.9
	5火	酢豚・みかんナムル・中華スープ	胚芽米(未)、片栗粉、油、ごま油、砂糖	豚肉、豆腐、ハム、わかめ、○牛乳	◎バナナ、みかん、もやし、玉ねぎ、人参、きゅうり、孟宗水菜、ピーマン、しょうが、干しいたけ、○梅ジャム	バナナ	※ 牛乳 ジャムサンド クラッカー	E:412 P:17.0 F:19.8 塩:2.2
	6水	親子煮・ラフランスおひたし・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖	卵、厚揚げ、鶏肉、かまぼこ、みそ、煮干し、昆布、○牛乳	◎りんご、ラフランス、もやし、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、きゅうり、しいたけ、グリーンピース	りんご	牛乳 菓子	E:337 P:21.1 F:12.5 塩:2.7
	7木	大根の肉巻き(ブロッコリー・人参)・みかんのりの佃煮・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、小麦粉、○さつま芋、○油、○砂糖	豚肉、豆腐、みそ、のり佃煮、煮干し、○バター、○牛乳	◎バナナ、みかん、ブロッコリー、大根、ほうれん草、人参、えのき、しょうが、○オレンジジュース	バナナ	※ 牛乳 キャンディポテト	E:433 P:16.1 F:24.3 塩:1.8
大黒様献立	8金	カレーの田楽・黒豆煮・みかんゼリー 大根サラダ・納豆汁	胚芽米(未)、こんにやく、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油、○ホットケーキミックス、○砂糖	カレー、豆腐、厚揚げ、黒豆、みそ、ハム、煮干し、○牛乳、納豆汁の素、○卵、○きなこ	◎バナナ、大根、人参、きゅうり、コーン、ねぎ、なめこ、いもがら	バナナ	※ 牛乳 きなこ蒸しパン	E:584 P:27.6 F:21.6 塩:2.8
	9土	豚丼風・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉、バター、生クリーム、ハム○ヨーグルト	バナナ、玉ねぎ、人参、しいたけ、グリーンピース、しょうが		麦茶 菓子	E:327 P:13.0 F:14.1 塩:0.8
	11月	さわらの幽庵焼き・みかん切干大根サラダ・みそ汁	胚芽米(未)、マヨネーズ	さわら、厚揚げ、みそ、煮干し、○牛乳	◎ラフランス、みかん、もやし、きゅうり、Pトマト、コーン、人参、切干大根	ラフランス	牛乳 菓子	E:384 P:18.6 F:19.8 塩:1.8
	12火	ヒレカツ・バナナ パスタサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、マカロニ、片栗粉、油、マヨネーズ、薄力粉、○純米せんべい	豚ヒレ、豆腐、ツナ、みそ、卵、煮干し、○ヤクルト	◎オレンジ、バナナ、小松菜、キャベツ、コーン、人参、きゅうり	オレンジ	ヤクルト 菓子	E:436 P:19.4 F:16.9 塩:1.7
	13水	米粉と豆乳のシチュー・みかんごま和え・味付けのり	胚芽米(未)、米粉、すりごま、砂糖、○薄力粉、○きび砂糖	バター、味付けのり、豆乳、鶏肉、ベーコン、○牛乳、○卵、○無塩バター	◎バナナ、みかん、白菜、もやし、人参、かぼちゃ、コーン、ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、○柿	バナナ	※ 牛乳 柿ブリッツ	E:435 P:16.4 F:17.2 塩:1.6
	14木	ウインナーの変わりみそ和え・ラフランスおかか和え・うどん汁	胚芽米(未)、じゃが芋、干うどん、油、砂糖、ごま油、○魚肉、m○ホットケーキミックス、○油	ウインナー、厚揚げ、豚肉、みそ、煮干し、昆布、かつお節、○牛乳	◎オレンジ、ラフランス、白菜、ほうれん草、ねぎ、人参、しいたけ、赤パプリカ、ピーマン	オレンジ	※ 牛乳 アメリカンドック	E:606 P:21.9 F:29.4 塩:3.7
	15金	アジフライ・オレンジ 白菜のごま和え・沢煮碗	胚芽米(未)、パン粉、油、薄力粉、すりごま、砂糖	アジ、卵、薄揚げ、豚肉、かつお節、昆布、○牛乳	◎りんご、オレンジ、白菜、ほうれん草、人参、ごぼう、ねぎ、えのき、干しいたけ、○梅ジャム	りんご	※ 牛乳 ジャムサンド クラッカー	E:411 P:19.7 F:18.2 塩:1.7
クリスマス お楽しみ会	16土	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ					E:301 P:3.3 F:18.3 塩:0.2
	18月	チキンカレー・バナナ コーンサラダ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖、○胚芽米	牛乳、鶏肉、バター	◎りんご、バナナ、キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース、にんにく	りんご	※ 麦茶 おにぎり	E:542 P:20.6 F:17.0 塩:2.2
	19火	八宝菜・ミックスフルーツ みそ汁	胚芽米(未)、油、砂糖、片栗粉、焼酎、○食パン	豚肉、エビ、うずら卵、みそ、煮干し、○牛乳、○ピザ用チーズ	◎みかん、キャベツ、バナナ、小松菜、りんご、みかん缶、人参、孟宗水菜缶、しいたけ、グリーンピース、しょうが	みかん	※ 牛乳 チーズトースト	E:417 P:22.0 F:17.5 塩:2.5
魚デー	20水	ブリのガーリックマヨ・オレンジ ブロッコリーサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、片栗粉	ブリ、豆腐、わかめ、煮干し	◎バナナ、りんご、ブロッコリー、コーン、人参、きゅうり	バナナ	麦茶 菓子	E:301 P:17.2 F:12.3 塩:1.4
お楽しみ献立	21木	マクドナルド(ポテト・ブロッコリー) みかん・野菜スープ	パン、フライドポテト、パン粉、油、マヨネーズ	豚肉、ハム、卵、牛乳	◎りんごジュース、みかん、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、キャベツ、Pトマト、コーン、パセリ	りんごジュース	麦茶 菓子	E:492 P:20.0 F:17.2 塩:3.5
	22金	みそおでん・ラフランス チンゲンサイの和えもの・ゆかり	胚芽米(未)、じゃが芋、こんにやく、砂糖、ごま油	豚肉、厚揚げ、うずら卵、ちくわ、さつま揚げ、みそ、煮干し、しらす、昆布、○小豆	◎バナナ、ラフランス、大根、チンゲン菜、人参、○かぼちゃ	バナナ	※ 麦茶 冬至かぼちゃ	E:383 P:21.2 F:11.3 塩:2.7
	25月	クリスマスハンバーグ・みかん スパゲティサラダ・コンソメスープ	胚芽米(未)、スパゲティ、マヨネーズ、油、パン粉、片栗粉	豚肉、チーズ、ベーコン、卵、○アイス	◎バナナ、みかん、玉ねぎ、キャベツ、コーン、ブロッコリー、Pトマト、人参、きゅうり、パセリ	バナナ	アイス	E:567 P:17.0 F:34.2 塩:1.6
誕生会	26火	五目ラーメン・プリンアラモード	中華麺、○シュークリーム	豚肉、うずら卵、ホイップ	◎りんごジュース、ほうれん草、人参、水煮メンマ、ねぎ、にんにく、しょうが	りんごジュース	麦茶 シュークリーム	E:687 P:28.9 F:23.1 塩:5.3
	27水	鯖の竜田揚げ・オレンジ 根菜のしゃきしゃきサラダ・なめこ汁	胚芽米(未)、油、片栗粉、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油	さば、豆腐、みそ、煮干し、○牛乳	◎ラフランス、オレンジ、大根、ごぼう、れんこん、人参、なめこ、ねぎ、きゅうり、しょうが	ラフランス	牛乳 菓子	E:407 P:18.1 F:21.8 塩:1.9
	28木	ブラウンシチュー・りんご 白菜サラダ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、豚肉、バター、生クリーム、ハム○ヨーグルト	◎みかん、りんご、白菜、玉ねぎ、人参、きゅうり、しめじ、グリーンピース	みかん	いちごヨーグルト	E:423 P:16.7 F:19.1 塩:2.1

## 発酵食品で冬を乗り切ろう!

味噌や納豆など様々な発酵食品には、免疫力を高め風邪をひきにくくするなどの効果があります。発酵食品には乳酸菌や酵母菌などの微生物が含まれ、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと、便秘が解消されるだけでなく、腸内に入りこんできた病原菌が体内に侵入しないよう防いでくれます。日々の食事に積極的に取り入れましょう。

## 《食育実践だより 魚デー》

12月の魚デーの魚は、成長とともに呼び名が変わる「出世魚」の代表的な魚『ブリ』です！タイと並ぶ縁起物とされていて、子どもの成長を願ってふるまわれることもあります。魚+師=鯛となることから、12月の師走とかけて「ぶ(2)り(0)」の語呂合わせの由来から、20日はブリの日となっています。たっぷりとのった脂には、DHA・EPAが豊富に含まれています。タウリンも含まれていて、お酒を飲む人にはピッタリの魚です。12月は、とにかく旬でもありますので、ブリを食べましょう～！

◆発注書の都合で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。  
★は完全給食の日、◎はかみかみデー  
※は手作りおやつ、🐟は魚デー  
🌿は酒田保育協会の調理の先生方で考案した献立です。

**★マクドナルド★**  
**今年も開店です!**  
星組のみんなには  
クルーとして  
小さい組さんへ  
運んでもらいます!

