

# 献立表

< 以上見 >

2024年12月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				3時おやつ
			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	
2月	カレーライス 小松菜のサラダ みかん	521 15.2 18.7 1.9	七分つき米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、ごま、油、きび砂糖、○ごま油	豚肉(肩ロース)、○豚バラ肉、○木綿豆腐、○油揚げ、○みそ、○かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、コーン(冷凍)、りんご、グリーンピース(水煮缶詰)、にんにく、○だいこん、○にんじん、○ごぼう、○ねぎ、○こんぶ(だし用)	カレーウ、しょうゆ	豚汁 ウエハース
3火	ご飯 五目煮豆 ブロッコリーおかか和え すまし汁	552 20.2 15.5 1.3	七分つき米、きび砂糖、押麦、油、○小麦粉、○きび砂糖	鶏もも肉、だいた(乾)、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳、○無塩バター、○牛乳、○卵	にんじん、もやし、キャベツ、ブロッコリー、れんこん、系こんにやく、コーン(冷凍)、ごぼう、こまつな、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ミルク ミルクティーマフィン
4水	ご飯 豆腐のチャンプル ささみ和え 味噌汁	499 19.5 13.1 1.5	七分つき米、さつまいも、押麦、片栗粉、ごま油、きび砂糖、○フライドポテト(冷凍)、○油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、だいこん、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	ミルク フライドポテト
5木	ご飯 魚のごま照り焼き 五目冷奴 味噌汁	532 23.0 18.7 1.3	七分つき米、ごま油、押麦、ごま、きび砂糖	ぶり、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節、○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖	かぼちゃ、にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、酢	ヨーグルト カルシウムせんべい
6金	ピクニックランチ	590 16.5 14.8 0.6	七分つき米、マカロニ、マヨネーズ、押麦、ごま、油、○パワーブーストようかん	卵、豚ひき肉、ミックスチーズ、ツナ缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、りんご、ピーマン、こまつな、キャベツ	食塩	パワーブーストようかん
7土	(希望保育)お弁当持参						おやつ持参
9月	ご飯 よせ煮 納豆和え 味噌汁	542 18.2 17.5 1.4	七分つき米、じゃがいも、押麦、きび砂糖、油、ごま油、○小麦粉、○きび砂糖	鶏もも肉、納豆、みそ、豚バラ肉、かつお節、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	にんじん、はくさい、系こんにやく、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、キャベツ、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、○かぼちゃ	しょうゆ、本みりん	ミルク かぼちゃのパウンドケーキ
10火	ひき肉とほうれん草の混ぜご飯 さつま芋のごま和え すまし汁 りんご	530 15.0 15.5 1.5	七分つき米、さつまいも、押麦、ごま、ごま油、きび砂糖、○小麦粉、○油、○きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	りんご、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、○食塩	ミルク ちんすこう
11水	ご飯 すき焼き風煮 ごま酢和え 味噌汁	498 18.4 14.1 1.7	七分つき米、さつまいも、きび砂糖、押麦、ごま、油、○スパゲティー、○きび砂糖、○油	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節、○ウインナー	にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、しらたき、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、○にんじん、○たまねぎ、○ピーマン	しょうゆ、本みりん、酢、○ケチャップ、○ウスターソース	ナポリタン
12木	ご飯 魚の西京焼き やっこサラダ中華風 すまし汁	561 21.8 9.0 1.3	七分つき米、押麦、きび砂糖、ごま油、○さつまいも	さわら、木綿豆腐、油揚げ、ハム、みそ、かつお節、○脱脂粉乳	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、こまつな、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ミルク 焼芋
13金	パン メンチカツ コールスローサラダ 野菜スープ、りんご	560 22.6 20.8 1.8	ロールパン、パン粉、油、小麦粉、きび砂糖、○七分つき米、○押麦、○ごま	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、プロセスチーズ、牛乳、ハム、○しらす干し	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、こまつな、干しぶどう	酢、中華あじ、食塩	しらす昆布おにぎり
14土	(希望保育)お弁当持参						おやつ持参
16月	ご飯 ささみのチーズ焼き かぼちゃのごまマヨネーズ 味噌汁、バナナ	541 27.6 16.5 2.1	七分つき米、マヨネーズ、押麦、ごま、きび砂糖、○じゃがいも	鶏ささ身、○ウインナー、スライスチーズ、ツナ缶、みそ、かつお節	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、○キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、コーン(冷凍)、だいこん、しめじ、こまつな、○ブロッコリー、生わかめ、こんぶ(だし用)	酒、○中華あじ、しょうゆ、○食塩	ポトフ ウエハース
17火	ご飯 魚の中華風煮 卵サラダ もやしスープ	527 21.4 11.8 1.1	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○さつまいも、片栗粉、○きび砂糖、油、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、ごま油	まぐろ、木綿豆腐、卵、ハム、○脱脂粉乳、○卵、○豆乳、○ゆであずき缶	もやし、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、ピーマン、こまつな、キャベツ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩	ミルク さつまいも小豆蒸しパン
18水	ご飯 厚揚げとキャベツのカレー炒め フレーク和え すまし汁	512 21.2 10.6 1.2	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、押麦、油、○食パン、○きび砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、かつお節、○脱脂粉乳、○卵、○豆乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○オレンジジュース	しょうゆ、本みりん、酒、カレー粉、食塩	ミルク オレンジトースト
19木	ご飯 大根の炒め煮 キャベツの胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	532 19.4 15.8 1.6	七分つき米、押麦、マヨネーズ、ごま、きび砂糖、油、○小麦粉、○きび砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、ちくわ、みそ、かつお節、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	にんじん、だいこん、はくさい、キャベツ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)、○にんじん	しょうゆ、本みりん	ミルク にんじんケーキ
20金	パン 揚げ魚の甘酢あんかけ 南瓜と蓮根のサラダ コーンの卵スープ、りんご	552 21.1 14.5 1.7	ロールパン、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま、きび砂糖、○もち米、○七分つき米、○きび砂糖、○ごま	さけ、木綿豆腐、卵、○みそ	りんご、にんじん、かぼちゃ、クリームコーン缶、たまねぎ、れんこん、こまつな、しいたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、酒、中華あじ、しょうゆ、食塩、○みりん	五平餅
21土	(希望保育)お弁当持参						おやつ持参
23月	メキシカンライス ミモザサラダ 白菜のスープ	470 16.7 14.7 1.4	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油、○ホットケーキミックス、○油	鶏もも肉、卵、ツナ缶、○脱脂粉乳、○牛乳、○魚肉ソーセージ	にんじん、はくさい、コーン(冷凍)、きゅうり、たまねぎ、だいこん、しめじ、ピーマン	中華あじ、食塩、カレー粉	ミルク アメリカンドッグ
24火	ご飯 切干大根煮 ごま和え 味噌汁、みかん	522 17.8 15.8 1.3	七分つき米、きび砂糖、押麦、ごま、油、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、豚バラ肉、かつお節、○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖	みかん、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、ごぼう、キャベツ、しいたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ヨーグルト バナナチップ
25水	卵のピザトースト 野菜スープ バナナ	528 18.8 21.0 2.1	食パン、マヨネーズ、きび砂糖、油、○ホットケーキミックス、○油、○ケーキシロップ	卵、ミックスチーズ、無塩バター、○脱脂粉乳、○卵、○豆乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、えのきたけ、エリンギ	中華あじ、食塩	ミルク ホットケーキ
26木	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 キャベツのごまサラダ 味噌汁	557 22.7 15.4 1.5	七分つき米、押麦、きび砂糖、ごま、油、片栗粉、○クリームパン	木綿豆腐、ツナ缶、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	キャベツ、にんじん、はくさい、だいこん、コーン(冷凍)、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	ミルク クリームパン
27金	パン クリームシチュー スパゲティサラダ りんご	532 17.1 14.0 1.4	ロールパン、じゃがいも、サラダ用スパゲティー、マヨネーズ、油、○七分つき米、○もち米、○黒ごま	牛乳、鶏もも肉、○あずき(乾)	りんご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、きゅうり、キャベツ	ホワイトルウ、中華あじ、食塩、○食塩	赤飯おにぎり ウエハース
28土	(希望保育)お弁当持参						おやつ持参

# 献立表

＜ 未満児 ＞

2024年12月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
2月	カレーライス 小松菜のサラダ みかん	(453) (14.4) (18.2) (1.6)	七分つき米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、ごま、油、きび砂糖、ごま油	◎調製豆乳、豚肉(肩ロース)、○豚バラ肉、○木綿豆腐、○油揚げ、○みそ、○かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、コーン(冷凍)、りんご、グリーンピース(水煮缶詰)、にんにく、○だいこん、○にんじん、○ごぼう、○ねぎ、○こんぶ(だし用)	カレールー、しょうゆ	豆乳 豚汁 ウエハース	
3火	ご飯 五目煮豆 ブロッコリーおかか和え すまし汁	(487) (17.2) (12.5) (1.1)	七分つき米、きび砂糖、押麦、油、○小麦粉、○きび砂糖	鶏もも肉、だいち(乾)、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳、○牛乳、○無塩バター、○卵	◎バナナ、にんじん、もやし、キャベツ、ブロッコリー、れんこん、系こんにやく、コーン(冷凍)、ごぼう、こまつな、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	バナナ ミルク ミルクティーマフィン	
4水	ご飯 豆腐のチャンプル ささみと和え 味噌汁	(431) (16.4) (12.7) (1.3)	七分つき米、さつまいも、押麦、片栗粉、ごま油、きび砂糖、○フライドポテト(冷凍)、○油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、だいこん、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	ウエハース ミルク フライドポテト	
5木	ご飯 魚のごま照り焼き 五目冷奴 味噌汁	(447) (20.8) (16.9) (1.1)	七分つき米、ごま油、押麦、ごま、きび砂糖、○きび砂糖	◎調製豆乳、ぶり、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節、○ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)、しょうが、○バナナ	しょうゆ、みりん、酒、酢	豆乳 バナナヨーグルト	
6金	わかめご飯 オムレツ マカロニツナサラダ みかん	(513) (15.6) (14.8) (0.6)	七分つき米、マカロニ、マヨネーズ、押麦、ごま、油、○パ ワーブーストようかん	卵、豚ひき肉、ミックスチーズ、ツナ缶、○調製豆乳	◎バナナ、りんご、にんじん、たまねぎ、りんご、ピーマン、こまつな、キャベツ、みかん	食塩	バナナ パワーブーストようかん 豆乳	
7土	(希望保育)お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポーロ りんごジュース ビスケット	
9月	ご飯 よせ煮 納豆和え 味噌汁	(477) (17.6) (17.0) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、押麦、きび砂糖、油、ごま油、○小麦粉、○きび砂糖	◎調製豆乳、鶏もも肉、納豆、みそ、豚バラ肉、かつお節、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	にんじん、はくさい、系こんにやく、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、キャベツ、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、○かぼちゃ	しょうゆ、本みりん	豆乳 ミルク かぼちゃのパウンドケーキ	
10火	ひき肉とほうれん草の混ぜご飯 さつまいものごま和え すまし汁 みかん	(450) (12.6) (12.3) (1.2)	七分つき米、さつまいも、押麦、ごま、ごま油、きび砂糖、○小麦粉、○油、○きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが、みかん	しょうゆ、本みりん、食塩、○食塩	かぼちゃポーロ ミルク ちんすこう	
11水	ご飯 すき焼き風煮 ごま酢和え 味噌汁	(489) (18.3) (11.0) (1.4)	七分つき米、さつまいも、きび砂糖、押麦、ごま、油、○小麦粉、○押麦、○ごま	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節、○しらす干し、○調製豆乳	◎バナナ、にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、しらす、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢	バナナ しらすわかめご飯 豆乳	
12木	ご飯 魚の西京焼き やっこサラダ中華風 すまし汁	(435) (20.0) (10.1) (1.1)	七分つき米、押麦、きび砂糖、ごま油、○さつまいも	◎調製豆乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ、ハム、みそ、かつお節、○脱脂粉乳	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、こまつな、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	豆乳 ミルク 焼芋	
13金	ご飯 メンチカツ コールスローサラダ 野菜スープ、みかん	(504) (17.3) (14.3) (1.2)	七分つき米、パン粉、油、小麦粉、きび砂糖、○七分つき米、○押麦、○ごま	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、プロセスチーズ、牛乳、ハム、○しらす干し	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、こまつな、干しぶどう、みかん	酢、中華あじ、食塩	かぼちゃポーロ しらす昆布おにぎり	
14土	(希望保育)お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポーロ りんごジュース おやさいせんべい	
16月	ご飯 ささみのチーズ焼き かぼちゃのごまマヨネーズ 味噌汁、バナナ	(470) (24.5) (16.6) (1.7)	七分つき米、マヨネーズ、押麦、ごま、きび砂糖、○じゃがいも	◎調製豆乳、鶏ささ身、スライスチーズ、ツナ缶、みそ、かつお節、○ウインナー	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、だいこん、しめじ、こまつな、生わかめ、こんぶ(だし用)、○キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、○ブロッコリー	酒、○中華あじ、しょうゆ、○食塩	豆乳 ボトフ ウエハース	
17火	ご飯 魚の中華風煮 卵サラダ もやしスープ	(450) (17.6) (9.4) (0.9)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、ごま油、○小麦粉、○きび砂糖、○さつまいも	まぐろ、木綿豆腐、卵、ハム、○脱脂粉乳、○卵、○豆乳、○ゆであずき缶	もやし、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、ピーマン、こまつな、キャベツ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩	かぼちゃポーロ ミルク さつまいも小豆蒸しパン	
18水	ご飯 厚揚げとキャベツのカレー炒め フレック和え すまし汁	(468) (20.7) (11.5) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、押麦、油、○食パン、○きび砂糖	◎調製豆乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、かつお節、○脱脂粉乳、○卵、○豆乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○オレンジジュース	しょうゆ、本みりん、酒、カレー粉、食塩	豆乳 ミルク オレンジトースト	
19木	ご飯 大根の炒め煮 キャベツの胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	(471) (16.6) (12.7) (1.3)	七分つき米、押麦、マヨネーズ、ごま、きび砂糖、油、○小麦粉、○きび砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、ちくわ、みそ、かつお節、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	◎バナナ、にんじん、だいこん、はくさい、キャベツ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)、○にんじん	しょうゆ、本みりん	バナナ ミルク にんじんケーキ	
20金	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 南瓜と蓮根のサラダ コーンの卵スープ、みかん	(513) (18.7) (12.3) (1.2)	七分つき米、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま、きび砂糖、○もち米、○七分つき米、○きび砂糖、○ごま	◎調製豆乳、さけ、木綿豆腐、卵、○みそ	にんじん、かぼちゃ、クリームコーン缶、たまねぎ、れんこん、こまつな、しいたけ、にんにく、しょうが、みかん	ケチャップ、酢、酒、中華あじ、しょうゆ、食塩、○みりん	豆乳 五平餅	
21土	(希望保育)お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポーロ りんごジュース ビスケット	
23月	メキシカンライス ミモザサラダ 白菜のスープ	(439) (14.7) (11.9) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油、○ホットケーキミックス、○油	鶏もも肉、卵、ツナ缶、○脱脂粉乳、○牛乳、○魚肉ソーセージ	◎バナナ、にんじん、はくさい、コーン(冷凍)、きゅうり、たまねぎ、だいこん、しめじ、ピーマン	中華あじ、食塩、カレー粉	バナナ ミルク アメリカンドッグ	
24火	ご飯 切干大根煮 ごま和え 味噌汁、みかん	(429) (14.6) (12.2) (1.1)	七分つき米、きび砂糖、押麦、ごま、油、ごま油、○きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、豚バラ肉、かつお節、○ヨーグルト(無糖)	みかん、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、ごぼう、キャベツ、しいたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、○バナナ	しょうゆ、本みりん	ウエハース バナナヨーグルト	
25水	ツナライス 野菜スープ バナナ	(444) (15.4) (11.1) (0.9)	七分つき米、油、○ホットケーキミックス、○油	◎調製豆乳、ツナ缶、○脱脂粉乳、○卵、○豆乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、えのきたけ、エリンギ	ケチャップ、中華あじ、食塩	豆乳 ミルク ホットケーキ	
26木	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 キャベツのごまサラダ 味噌汁	(456) (22.4) (16.8) (1.9)	七分つき米、押麦、きび砂糖、ごま、油、片栗粉、○食パン	◎調製豆乳、木綿豆腐、ツナ缶、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳、○スライスチーズ	キャベツ、にんじん、はくさい、だいこん、コーン(冷凍)、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、○ケチャップ	豆乳 ミルク チーズトースト	
27金	ご飯 クリームシチュー スパゲティサラダ みかん	(508) (13.5) (9.3) (0.8)	七分つき米、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、油、○七分つき米、○もち米、○黒ごま	牛乳、鶏もも肉、○あずき(乾)	◎バナナ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、きゅうり、キャベツ、みかん	ホワイトルー、中華あじ、食塩、○食塩	バナナ 赤飯おにぎり ウエハース	
28土	(希望保育)お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポーロ りんごジュース おやさいせんべい	

## 保育園の給食レシピ

ときわ保育園  
2024年12月

※ 写真は5歳児の分量です。

※ レシピは子ども2人+大人2人の分量です。



- ・ごはん(110g)
- ・魚(鯖)の竜田揚げ(40g)
- ・ブロッコリーごま醤油(40g)
- ・味噌汁(具30g)  
具) 豚肉、豆腐、大根、にんじん、ごぼう
- ・いちご(2個)



- ・五目寿司(130g)
- ・たきぎ和え(40g)
- ・けんちん汁(具30g)  
具) 鶏肉、豆腐、ごぼう、大根、人参



- ・ごはん(110g)
- ・味噌煮おでん(80g)
- ・白菜のごま酢和え(35g)
- ・五目汁(具30g)  
具) 鶏肉、キャベツ、人参、ねぎ、えのきたけ



- ・ごはん(110g)
- ・タンドリーレバー(70g)
- ・ポテトサラダ(45g)
- ・春雨スープ(具30g)  
具) 鶏肉、春雨、キャベツ、ほうれん草、しいたけ

### 魚の竜田揚げ

さば	6切れ(1切れ40g)
しょうが	1かけ
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
片栗粉	
揚げ油	

- ①しょうがをおろし、しょうゆ、みりと混ぜる。
- ②魚に①をまわしかけ、15~20分、漬け込む。
- ③片栗粉をまぶし、油で揚げる。

### ブロッコリーごま醤油

コーン	30g
ブロッコリー	100g
きゅうり	30g
にんじん	30g
すりごま	小さじ4
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1.5

- ①ブロッコリー、人参は食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ②きゅうりは輪切りにし、塩もみして水切りする。
- ③和える。

### 五目寿司

ごはん	500g
●酢	大さじ1.5
●砂糖	大さじ2
●食塩	小さじ1/3
油揚げ	40g
にんじん	30g
しいたけ	20g
刻み昆布	3g
刻み昆布の戻し汁	100g
◎しょうゆ	大さじ1
◎砂糖	大さじ2
卵	2個
○砂糖	大さじ1

- ①●の調味料をよく混ぜ合わせ、合わせ酢を作る。
- ②ごはん①の合わせ酢を混ぜ、酢飯にする。
- ③刻み昆布は水でざっと洗い、5~10分くらい水に漬けて戻し、刻む。(戻し汁は具材を煮るときに使うので捨てずにとっておく。)
- ④油揚げは食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて油抜きする。
- ⑤人参、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ⑥鍋に油揚げ、人参、しいたけ、刻み昆布、刻み昆布の戻し汁、◎の調味料を入れ、煮る。
- ⑦卵に○の砂糖を加えてよく混ぜ、炒り卵にする。
- ⑧酢飯に、汁気を切った⑥の具材と、⑦の炒り卵を混ぜ合わせる。

### たきぎ和え

乾燥芽ひじき	3g(大さじ1)
ちくわ	1本
にんじん	30g
キャベツ	70g
きゅうり	30g
ごま	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2

- ★乾燥ひじきの調理法★
- ①ひじきはたっぷりの水で戻す。(30分)  
(10gのひじきに対して水1リットルが目安。)
  - ②戻し水を捨てる。
  - ③お湯に入れて茹でる。沸騰後5分間茹でる。
  - ④水洗いする。

野菜を千切りにして茹で、茹でたひじき・調味料と和える。

### 味噌煮おでん

生揚げ	120g
ちくわ	1本
さといも	100g
だいこん	100g
にんじん	30g
だし汁	200g
みそ	大さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

- ①生揚げは食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて油抜きする。
- ②ちくわ、里芋、大根、人参は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に野菜とだし汁を入れ、蓋をして煮る。
- ④野菜がやわらかくなってきたら生揚げ、ちくわ、調味料を入れて、煮込む。(保育園では、だし汁をとるときに使用した昆布も食べやすい大きさに切り、一緒に煮込みます。)

### 白菜のごま酢和え

ツナ	30g
はくさい	100g
こまつな	30g
にんじん	30g
すりごま	小さじ4
酢	小2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2

- ①白菜は食べやすい大きさに切り、茹でて、水気を絞る。
- ②小松菜は茹でて絞る、食べやすい大きさに切る。
- ③人参は千切りにし、茹でる。
- ④和える。

### タンドリーレバー

豚レバー	100g
●酒	大さじ1
●しょうゆ	大さじ1
●しょうが	1かけ(すりおろす)
◎カレー粉	小さじ1/2
◎片栗粉	大さじ1
◎無糖ヨーグルト	大さじ1
◎砂糖	大さじ1
◎ケチャップ	大さじ1
たまねぎ	100g
チンゲンサイ	100g
しめじ	50g
○みりん	
○しょうゆ	

- ①豚レバーは食べやすい大きさに切り、熱湯をかける。
- ②●を混ぜ合わせ、豚レバーを30分くらい漬ける。(冷蔵庫へ)
- ③◎を混ぜ合わせ、汁気を切った②を加え、30分くらい漬ける。(冷蔵庫)
- ④玉ねぎ、チンゲンサイ、しめじは食べやすい大きさに切り、フライパンに油をひいて炒める。
- ⑤炒めた野菜に油を小さじ1~2まわしかけ、③の豚レバーを漬け汁ごと入れる。
- ⑥豚レバーがくずれないように、野菜にもタンドリー液がなじむようにやさしく炒め焼する。
- ⑦仕上げに混ぜ合わせた○の調味料をまわしかけ、さっと炒める。

### ポテトサラダ

ツナ	50g
じゃがいも	150g
にんじん	30g
きゅうり	30g
りんご	30g
マヨネーズ	大さじ2

- ①じゃがいもは茹でてつぶす。
- ②人参は薄めのいちよう切りにし、茹でる。
- ③きゅうりは輪切りにし、塩もみして水切りする。
- ④りんごは食べやすい大きさに薄く切る。
- ⑤和える。



令和6年は12月21日が冬至です

北半球では太陽の高さが1年で最も低くなるため、1年中で最も昼(日の出から日没まで)が短くなり、夜が最も長くなります。この冬至の日に、柚子を浮かべた柚子湯に入り、かぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。