



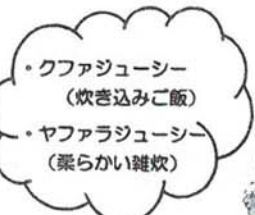
日 / (曜)	昼食 (全員)	午前の間食(1歳半~2歳)			材料名 (昼食・間食)		
		午後の間食(全員)	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える		
1 (金)	押麦ご飯 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリー 春雨コーンソテー もやしと椎茸のスープ	保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 保育乳	保育乳 鶏肉 鶏卵 きな粉	胚芽米 V.B.強化押麦 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 はるさめ マカロニ	ブロッコリー 人参 小松菜 ホールコーン(缶) もやし 干し椎茸 パナナ		
2 (土)	押麦ご飯 魚の竜田揚げ ポテトサラダ おひたし 南瓜のみそ汁	保育乳 五平餅 くだもの 保育乳	保育乳 まぐろ	胚芽米 V.B.強化押麦 片栗粉 油 じゃがいも 三温糖 白ごま	人参 きゅうり キャベツ 小松菜 かぼちゃ わかめ みかん		
4 (月)	ご飯 蓮根と人参のきんぴら 厚揚げのきのこもずくあんかけ 小松菜と筈の味噌汁	保育乳 大根もち おかき添え くだもの 固形ヨーグルト	保育乳 厚揚げ ほたてがいか(缶)	胚芽米 三温糖 白ごま 油 片栗粉 草麩 おかき	スライス蓮根 人参 えのき草 もずく ブロッコリー 小松菜 大根 青ねぎ パナナ		
5 (火)	もちきびご飯 ほうれん草の納豆和え 白菜とが-入り肉団子のスープ煮	保育乳 さつま芋の天ぷら くだもの 保育乳	保育乳 ひきわり納豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 豚レバー 鶏卵	もちきび 胚芽米 小麦粉 はるさめ 油 さつまいも	ほうれん草 人参 あおのり たまねぎ 白菜 生しいたけ りんご		
6 (水)	押麦ご飯 ほうれん草ときのこ炒め 豚肉の生巻焼き ごぼうの煮揚げ キャベツと人参の味噌汁	保育乳 チーズ野菜サンドイッチ くだもの 保育乳	保育乳 豚肉 プロセスチーズ	胚芽米 V.B.強化押麦 油 三温糖 片栗粉 食パン	ほうれん草 しめじ ねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ 人参 青ピーマン トマト みかん		
7 (木)	もちきびご飯 拌三絲 マカロニサラダ 島人参のレバー汁	保育乳 お好み焼き くだもの 保育乳	保育乳 ハム イカ(米海ほろはイカ抜き) 豚レバー 鶏卵 餅	胚芽米 もちきび はるさめ 三温糖 黒ごま マカロニ じゃがいも 小麦粉 油	もやし きゅうり パプリカ(黄) 人参 青ねぎ キャベツ 長ねぎ あおのり りんご		
8 (金)	きつねうどん かぼちゃコロッケ 中華胡瓜 トマト	保育乳 つぶしご飯のせんべい 炒り小魚 くだもの 豆乳	保育乳 油揚げ 豚レバー 豚ひき肉 鶏卵 煮干し 調理豆乳	うどん 三温糖 油 小麦粉 パン粉 胚芽米 黒ごま	生しいたけ 長ねぎ かぼちゃ たまねぎ きゅうり トマト あおのり みかん		
9 (土)	押麦ご飯 魚のムニエル アスパラ入り野菜炒め ポテトサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	保育乳 青菜とコーンのおにぎり くだもの 保育乳	保育乳 餅 ちくわ(卵不使用) 油揚げ	胚芽米 V.B.強化押麦 小麦粉 油 じゃがいも	ブロッコリー きくらげ 人参 大根 きゅうり 白菜 ホールコーン(缶) からし菜 梨		
11 (月)	ご飯 魚フライ が-と胡瓜のゴマ和え からし菜と舞茸の味噌汁	保育乳 さつま芋とりんご煮 保育乳	保育乳 ちくわ(卵不使用) 餅 鶏卵	胚芽米 白ごま 三温糖 小麦粉 パン粉 油 さつまいも	カリフラワー きゅうり からし菜 舞茸 りんご レーズン		

献立紹介

*12日(火)以降は裏面印刷です。

郷土の行事食 【トウジンジャー(冬至雑炊)】

ヒジキ(又は昆布)と豚肉、人参、干し椎茸と田芋をだし汁(かつお出し汁と豚肉の茹で汁)で炊く「沖縄風炊き込みご飯」です。
冬至(トウジン)の日に食べる炊き込みご飯、トウジンジャーは田芋を入れることで、子孫繁栄と家族の健康を願う習慣があります。



～地産地消～
【田芋】

沖縄の方で「ターンム」

水田で栽培される里芋。宜野湾市では、湯き水の豊かな大山がターンムどころです。田芋は繁殖力が旺盛で、親芋の周りに子芋をたくさんつけるため、めでたい食物として昔から行事料理に使われてきました。



(大人2人と幼児2人分)

(材料)	(分量)	作り方
胚芽米(精白米)	1.5カップ	① 米は炊く30分前に洗ってザルに上げておく。 ② 豚肉は丸ごと茹でて、あられ切りにする。人参、水に戻した椎茸もあられ切りにする。田芋は皮をむいて2cm位の乱切りにする。刻み昆布はさっと洗いザルにあげて水気を切っておく。 ③ 炊飯器に米と②の材料、豚だし汁、調味料を入れて炊く。
豚肉	120g	
田芋	160g	
人参	25g	
干し椎茸	1枚	
刻み昆布	2.5g	
だし汁	1.5カップ	
塩	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1	



22日の献立では、豚が-も少し入れています。



*冬至は二十四節気のひとつ。北半球において太陽の位置が1年で最も低くなる日(日の出から日没まで)の時間が短く夜が最も長くなる日。11月中。今年は22日(金)沖縄も冬の季節を迎えます。低気圧、低湿度、低体温は風邪を招きやすくなります。朝ごはんもしっかり食べて体温をあげ、元気に冬をのりきりしましょう。

2017年 12月 12の21



社会福祉法人明秀福祉会
第2さつき保育園

日 / (曜)	昼食 (全員)	材料名 (昼食・間食)		
		午前の間食(1歳半~2歳)	午後の間食(全員)	材料名
		午前	午後	材料名
		保育乳	保育乳	材料名
		ツナ味噌おにぎり	くあか	くきいろ
		くだもの	血や肉をつくる	酸や力になる
		保育乳	くみどり	体の調子を整える
12 (火)	もちきびご飯 すき焼き風煮 温野菜サラダ	保育乳 ツナ味噌おにぎり くだもの 保育乳	保育乳 牛肉 厚揚げ ツナ(缶)	もちきび 胚芽米 三温糖 人参 たまねぎ 長ねぎ しゆんぎく さやいんげん 冷ミックス野菜 パイン(缶) ブロッコリー 焼きのり 柿
13 (水)	食パン 小松菜とひじきのミモザサラダ 里芋と鶏肉のシチュー くだもの	保育乳 ツナ入りなめこ雑炊 固形ヨーグルト 麦茶	保育乳 鶏卵 鶏肉 しらす干し スキムミルク ヨーグルト	食パン 三温糖 里芋 油 小麦粉 胚芽米 小松菜 人参 ひじき セロリ たまねぎ 白菜 みかん 大根 なめこ 青ねぎ
14 (木)	楽しいお弁当会	保育乳 たこ(魚) 焼きボール くだもの 保育乳	保育乳 鶏卵 たこ(1~2歳児:魚)	小麦粉 油 キャベツ あおのり みかん
15 (金)	魚と豆の咖喱ライス 温野菜サラダ	保育乳 ぜんべい くだもの 保育乳	保育乳 白身魚	胚芽米 金時豆 ひよこ豆 油 小麦粉 三温糖 じゃがいも せんべい たまねぎ 梨 ブロッコリー 人参 りんご
16 (土)	押麦ご飯 根菜の煮物 さばの人参味噌煮 お浸し	保育乳 つぶしご飯のせんべい くだもの 保育乳	保育乳 豚三枚肉 餅	胚芽米 V.B.強化押麦 じゃがいも 油 三温糖 黒ごま ごぼう 人参 ほうれんそう もやし 青ねぎ あおのり 柿
18 (月)	押麦ご飯 南瓜天ぷら 胡瓜の和え物 三平汁	保育乳 黒糖くずもち くだもの 保育乳	保育乳 鶏卵 鮭 きな粉	胚芽米 V.B.強化押麦 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも いもくず 黒砂糖 かぼちゃ きゅうり わかめ みかん(缶) あおのり 大根 人参 生しいたけ 青ねぎ みかん
19 (火)	もちきびご飯 白菜と油揚げの煮浸し 五目卵焼き キクラゲ野菜スープ くだもの	保育乳 ニラのピラヤーチー くだもの 保育乳	保育乳 油揚げ 鶏卵 鶏ひき肉 ベーコン	もちきび 胚芽米 三温糖 油 はるさめ 小麦粉 白菜 人参 たまねぎ パセリ ひじき きくらげ 小松菜 みかん には りんご
20 (水)	ケチャップライス チキンの手羽元焼き 彩り野菜サラダ フライドポテト 【お誕生会・クリスマス会】	保育乳 にんじん蒸しパン くだもの 保育乳	保育乳 鶏ひき肉 豚レバー 若鶏手羽元 鶏卵 調整豆乳	胚芽米 V.B.強化押麦 油 じゃがいも 小麦粉 三温糖 人参 たまねぎ グリンピース パセリ サニーレタス レタス パプリカ(賞) ブロッコリー トマト いちご
21 (木)	押麦ご飯 大根りんごサラダ 豆腐の中草煮 春雨スープ	保育乳 かつお巻き おかき添え くだもの 保育乳	保育乳 豚肉 沖縄豆腐	胚芽米 V.B.強化押麦 油 三温糖 片栗粉 はるさめ おかき 大根 きゅうり りんご 人参 白菜 きくらげ たけのこ チンゲンサイ 小松菜 焼きのり パナナ
22 (金)	トッパージュールー 【冬至】 鶏ささみとほうれん草の錦和え 大根とツナの煮物	保育乳 南瓜せんざい くだもの 保育乳	保育乳 豚肉 豚レバー 鶏卵 鶏ささみ ツナ(缶)	胚芽米 田芋 油 はるさめ 三温糖 白ごま あずき 黒砂糖 刻み昆布 人参 乾しいたけ 青ねぎ ほうれんそう きゅうり 大根 かぼちゃ りんご
25 (月)	押麦ご飯 魚のかわり西京焼き 人参とごぼうのきんぴら マカロニコーンサラダ 大根とわかめのすまし汁	保育乳 からし菜のおにぎり くだもの 保育乳	保育乳 餅	胚芽米 V.B.強化押麦 三温糖 小麦粉 油 マカロニ ごぼう 人参 きゅうり ホールコーン(缶) 大根 わかめ からし菜 柿
26 (火)	じゃこご飯 小松菜・きのこソテー ミートローフ クリームコーンスープ	保育乳 手作り胡麻せんべい くだもの 豆乳	保育乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 スキムミルク 調整豆乳	胚芽米 油 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 強力粉 黒ごま 白ごま 三温糖 えだまめ 小松菜 エリンギ たまねぎ 青ピーマン クリームコーン缶 パセリ パナナ
27 (水)	押麦ご飯 ポトフ 魚フライ くだもの	保育乳 芋グリアンダギー くだもの 保育乳	鶏ささ身 まぐろ 鶏卵 保育乳	胚芽米 V.B.強化押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 たまねぎ 人参 大根 パナナ りんご
28 (木)	沖縄そば 大学芋 白和え	保育乳 五目チャーハン くだもの 保育乳	保育乳 豚肉 沖縄かまぼこ 沖縄豆腐	沖縄そば 三温糖 さつまいも 油 水あめ 黒ごま 白ごま 胚芽米 生しいたけ 青ねぎ ほうれんそう きくらげ 人参 たまねぎ 青ピーマン いちご

☆保育乳(良質なスキムミルク調合乳) 1~2才児: 午前 90ml 午後 90ml 3歳以上児 午後 180ml

☆食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。

☆献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。

☆12月29日(金)~1月3日(水)は休園です。 よいお年をお迎えください。

