

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	栄養価		 ひとくちメモ 今月の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児	
1	月	ロールパン ツナ入り卵焼き さつま芋サラダ 春雨と豆腐のスープ りんご		お茶 すいとん みかん	523 kcal 蛋白質 20.1g 脂肪 20.0g	411 kcal 蛋白質 15.7g 脂肪 15.9g	 寒さに負けなために!  <p>今月は、冬野菜をたくさん取り入れました。冬は、体を温める根菜類や緑黄色野菜が多く収穫されます。温かい料理に使用して食べ、寒さに負けな体力をつけましょう。</p> <p>○ブロッコリー 体の抵抗力を高めるカロテン、ビタミンCを豊富に含むため、風邪予防に効果があります。</p> <p>○白菜 味にくせがないため、鍋物、汁物、炒めものなど、様々な料理に活用できます。</p> <p>○かぶ 根は淡色野菜、葉は栄養たっぷりな緑黄色野菜です。味噌汁に入ると残さずに使用できます。</p>
2	火	ごはん ししゃものフライ もやしのお酢 味噌汁 みかん		牛乳 スティックパン	527 kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 17.8g	433 kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 19.7g	
3	水	ごはん 信田巻煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 みかん		牛乳 茶巾しぼり	516 kcal 蛋白質 17.7g 脂肪 12.9g	420 kcal 蛋白質 17.1g 脂肪 13.7g	
4	木	カレー(ライス) ひじきのナムル りんご		牛乳 揚げせんべい クリームサンド ビスケット	540 kcal 蛋白質 16.0g 脂肪 17.3g	452 kcal 蛋白質 15.7g 脂肪 20.0g	
5	金	ごはん 中華風煮込み ブロッコリーの塩茹で 味噌汁 みかん		牛乳 トルテ	559 kcal 蛋白質 18.1g 脂肪 19.5g	458 kcal 蛋白質 17.3g 脂肪 20.9g	
6	土	ごはん 炒り豆腐 さつま芋の甘煮 味噌汁 みかん		牛乳 胡麻せんべい クッキー	544 kcal 蛋白質 17.3g 脂肪 17.0g	453 kcal 蛋白質 16.4g 脂肪 17.5g	
8	月	ごはん 青椒肉絲 かぼちゃの含め煮 味噌汁 みかん		牛乳 スパゲティ ナポリタン	522 kcal 蛋白質 20.3g 脂肪 14.4g	434 kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 15.9g	
9	火	ごはん レバーのカレー揚げ スピナチサラダ プチトマト 味噌汁 みかん		牛乳 塩味せんべい ジャムサンド クッキー	536 kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 18.5g	467 kcal 蛋白質 21.0g 脂肪 21.1g	
10	水	ごはん 干草焼き 野菜の炒り煮 味噌汁 りんご		牛乳 フルーツゼリー クラッカー	520 kcal 蛋白質 18.9g 脂肪 15.8g	417 kcal 蛋白質 18.4g 脂肪 16.4g	
11	木	ジャムサンド 豆腐ハンバーグ マヨネーズサラダ 白菜のクリームスープ りんご		牛乳 干いも お米せんべい	524 kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 18.7g	482 kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 18.9g	
12	金	けんちんうどん(汁) 魚の照り焼き ほうれん草の胡麻和え みかん		牛乳 カレーピラフ	512 kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 17.2g	460 kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 18.6g	
13	土	ごはん 豚だいこん 粉吹芋 味噌汁 みかん		牛乳 海苔せんべい ビスケット	477 kcal 蛋白質 18.6g 脂肪 11.7g	416 kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 14.5g	
参考 献立		ジャムサンド クリスマスケーキ風ミートローフ 三色サラダ キャベツスープ みかん		牛乳 カステラの デコレーション	551 kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 20.7g	491 kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 21.1g	

<材料> 4人分

献立レシピの紹介

トルテ

- バター 40g
- マーガリン 40g
- 卵 3個
- マーマレード 160g
- 小麦粉 130g
- ベーキングパウダー 小さじ1強

- <作り方>**
- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
 - ② 卵は溶いておく。
 - ③ 室温で柔らかくしたバターに、マーガリンを加えて混ぜ合わせる。
 - ④ ③に②・マーマレード・①の順に加え、さっくりと混ぜ合わせる。
 - ⑤ アルミカップに④の生地を流し入れて天板に並べ、200℃のオーブンで15~20分、生地にしっかり火が通るまで焼く。



※幼児の栄養価について 幼児は副食給食となっているため、主食分の栄養価が含まれていません。
 (参考)主食・・・ごはん110g(目安量)の栄養価はエネルギー185kcal、たんぱく質3g、脂質0.3gとなります。