

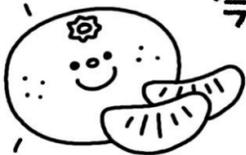
食育だより12月

令和元年11月27日発

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残すところ1か月となりました。こどもたちにとっては、クリスマスに餅つき、年末年始のお休みと楽しいことがいっぱいですね。空気が乾燥していると、体調を崩しやすいので気を付けて下さい。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい!
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事をしながら、「魚はどこから、どんなふうみんなのお皿の上に来たのかな？」などのやりとりをしてみましょう。食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。

2019年12月

献立表

ははそノ森オリオリ保育園

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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	
1日						
2月	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 鮭のみそマヨ焼き 枝豆サラダ	麦茶 フルーツヨーグルト	米、砂糖、フレンチドレッシング、マヨネーズ	ヨーグルト、さけ、豆腐、みそ	キャベツ、なめこ、たまねぎ、バナナ、にんじん、えだまめ	麦茶 せんべい
3火	シヤキシヤキ牛丼 じゃがいものみそ汁 小松菜ともやしのおえ物 柿	麦茶 子ども寿司	米、じゃがいも、砂糖	牛肉、卵、油揚げ、みそ	かき、小松菜、もやし、玉ねぎ、きゅうり、人参、しいたけ、焼きのり、切り干し大根、わかめ	麦茶 クッキー
4水	肉みそラーメン 白菜入り餃子 うさぎりんご	牛乳 かいじゅうドーナツ	中華めん、ホットケーキ粉、ぎょうざの皮、砂糖、油、すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ	りんご、パイナップル、もやし、はくさい、キャベツ、ねぎ、しょうが	麦茶 塩むすび
5木	ご飯 チンゲン菜のスープ ミートローフとナポリタン ペペーリーフ	ミニトマト 麦茶 いちごのケーキ	米、スパゲティ、小麦粉、砂糖、パン粉	卵、合ひき肉、ホイップクリーム、豆腐、バター、牛乳	たまねぎ、いちご、チンゲンサイ、ミニトマト、にんじん、ピーマン、ミックスベジタブル、サニーレタス	麦茶 クッキー
6金	ご飯 さつまいものミネストローネ 鶏肉のスパイス焼き 水菜とれんごんのサラダ	麦茶 チーズトースト	米、食パン、さつまいも、和風ドレッシング、マヨネーズ	鶏もも肉、とろけるチーズ、ツナ水煮	れんごん、ホールトマト、玉ねぎ、コーン、人参、しめじ、水菜、キャベツ、ひじき、にんにく	麦茶 卵ボーロ
7土	にんじんたっぷり焼きそば わかめスープ	麦茶 バナナ	焼きそばめん、油、ごま	豚肉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、カットわかめ、あおのり	麦茶 せんべい
8日						
9月	ご飯 中華風卵スープ 春雨と豚ひき肉の炒め物 にんじんナムル	麦茶 マーラーカオ	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油、片栗粉、黒蜜、ごま	豚ひき肉、卵、牛乳、みそ	キウイフルーツ、にんじん、ごま、レーズン、コーン、クリームコーン、にら、たまねぎ、赤ピーマン、えのきたけ、きくらげ、にんにく、しょうが	牛乳 ゼリー
10火	ご飯 白菜と鶏肉のみそ汁 白身魚のレモンフライ コロコロサラダ	牛乳 マシュマロサンド	米、さつまいも、油、小麦粉、マヨネーズ、パン粉	牛乳、たら、鶏もも肉、卵、みそ、チーズ、粉チーズ	はくさい、にんじん、きゅうり、りんご、レモン	麦茶 ゼリー
11水	アマリチチャーナスパゲティ コンソメスープ カッテージチーズ入りサラダ フルーツ缶	麦茶 みそポテト	スパゲティ、じゃがいも、油、片栗粉、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、ベーコン、無塩バター、みそ、粉チーズ	もも缶、たまねぎ、トマト缶、レタス、コーン、きゅうり、トマト、みずな、セロリ、レモン、にんにく	麦茶 ふかし芋
12木	ご飯 大根とわかめのみそ汁 筑前煮 だし巻き卵	麦茶 アメリカンドッグ	米、板こんにやく、ホットケーキ粉、砂糖、油	卵、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、淡色みそ、牛乳	れんごん、だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、いんげん、カットわかめ	麦茶 卵ボーロ
13金	ロールパン 野菜のふんわりスープ ポークピーンズ アスパラサラダ	麦茶 焼きそば	ロールパン、焼きそばめん、フレンチドレッシング、油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)、ゆで大豆、卵	みかん缶、にんじん、たまねぎ、はくさい、トマト缶、キャベツ、レタス、きゅうり、アスパラガス、コーン、みずな、にんにく、青のり	麦茶 ビスケット
14土	れんごん入りカレーライス わかめスープ	麦茶 プリン	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、れんごん、えのきたけ	麦茶 せんべい
15日						
16月	ご飯 さつまい さばのみそ煮 小松菜と切り干しのサラダ	麦茶 みたらし団子	米、白玉粉、上新粉、砂糖、さつまいも、片栗粉、ごま油、ごま	さば、豚肉、みそ、油揚げ、干しえび	パイナップル、にんじん、ごまつな、切り干し大根、コーン、玉ねぎ、しめじ、しょうが	麦茶 ヨーグルト

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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	
17火	サンドウィッチ(ジャム・卵) 人参とキャベツのスープ チキンとマカロニ煮 パプリカとツナのサラダ	麦茶 しらすとわかめのおにぎり	食パン、米、マカロニ、マヨネーズ、すりごま	鶏もも肉、卵、牛乳、ツナ水煮缶、しらす干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、れんごん、カリフラワー、いちごジャム、きゅうり、マッシュルーム、エリンギ、赤パプリカ、しめじ	麦茶 クッキー
18水	ご飯 豆乳ごまみそ汁 さわらのカレー風味焼き ひじき入りサラダ	ミルクティー チョコチップスコーン (未満児チョコ抜き)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、パン粉・生、すりごま、和風ドレッシング	牛乳、豆乳、さわら、ベーコン、みそ	かぶ、キャベツ、れんごん、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、えだまめ、ひじき	麦茶 卵ボーロ
19木	焼きビーフン 中華スープ 肉だんごの甘酢和え みかん入り杏仁豆腐	麦茶 ピザトースト	ビーフン、食パン、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、えび、豆腐、とろけるチーズ、ワインナー	たまねぎ、みかん缶、チンゲンサイ、キャベツ、たけのこ、コーン、にら、赤ピーマン、ピーマン、万能ねぎ、ねぎ、杏豆腐、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが	麦茶 ふかし芋
20金	ご飯 かぼちゃのみそ汁 ポークジンジャー キャベツのサラダ	ミニトマト リンゴジュース クリスマスクッキー	米、小麦粉、砂糖、和風ドレッシング	豚肉、無塩バター、ハム、卵、みそ	りんごジュース、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、にんじん、しめじ、しょうが	麦茶 せんべい
21土	かにあんかけチャーハン 春雨スープ	麦茶 パンケーキ ヨーグルトソース	米、ホットケーキ粉、はるさめ、ごま油、砂糖、油、片栗粉、ごま	卵、牛乳、ヨーグルト、かにかまぼこ	たまねぎ、コーン、わかめ	麦茶 ビスケット
22日						
23月	青菜うどん 天ぷら(ちくわ・コーンのかき揚げ) きゅうりと大根のつけもの	麦茶 のりたまおにぎり	ゆでうどん、米、てんぷら粉、油、砂糖	豚肉、ちくわ	だいこん、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、にんじん、えだまめ、わかめ、青のり	麦茶 クッキー
24火	シーフードピラフ ほうれん草のポタージュ 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ	麦茶 いちごミルク	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング	牛乳、鶏もも肉、えび、ほたて、いか、無塩バター	いちご、たまねぎ、トマト缶、レタス、サニーレタス、ほうれんそう、フロッキー、ミックスベジタブル、きゅうり、みずな、にんにく	麦茶 卵ボーロ
25水	ご飯 けんちん汁 鮭の塩焼き チンゲン菜のごまのり和え	麦茶 ハワイアン パンケーキ	米、ホットケーキ粉、ごんやく、さといも、砂糖、ごま油	さけ、牛乳、豆腐、鶏むね肉、ホイップクリーム	チンゲンサイ、にんじん、パイナップル、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、焼きのり	麦茶 ゼリー
26木	つきたてお餅のお雑煮 (未満児 雑炊) みかん きなこ・あんこ・しょうゆのお餅 なます	麦茶 フレンチフライ	もち米、フライドポテト、砂糖、油	鶏もも肉、つぶしあん、きな粉	みかん、だいこん、にんじん、きゅうり、しいたけ、ゆず果汁	麦茶 せんべい
27金	カレー南蛮そば(未満児うどん) 揚げだし豆腐 ほうれん草のお浸し	麦茶 スティックパン	ゆでそば、コッペンパン、片栗粉、油、砂糖	豆腐、油揚げ、豚肉	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ	麦茶 ビスケット
28土	豚丼 具だくさんみそ汁	麦茶 バナナ	米、じゃがいも、砂糖	豚肉、みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、ごぼう	麦茶 クッキー
29日						
30月						
31火						

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	538 kcal	鉄	1.7 mg
	たんぱく質	17.1 g	カルシウム	231 mg
	脂質	13.5 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	3.7 g