

食育だより1月

令和2年12月25日発行

これからますます寒さが厳しくなり、冬本番を迎えます。寒さに負けず、風邪をひかない丈夫な体を作っていけるよう、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

腸を整えて免疫力アップ 食物繊維

乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。

2020年01月

献立表

ははそノ森保育園(一般)

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 水						
2 木						
3 金						
4 土	シーフードカレー わかめスープ	麦茶 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま	豆乳、ほたて貝柱、えび、いか	たまねぎ、にんじん、カットわかめ	麦茶 せんべい
5 日						
6 月	ご飯 大根と油揚げのみそ汁 鮭のチーズ焼き ブロッコリーサラダ	麦茶 シュガーラスク	米、食パン、油、砂糖、フレンチドレッシング	さけ、油揚げ、とろけるチーズ、みそ	たまねぎ、切り干しだいこん、ブロッコリー、コーン、にんじん、カリフラワー	麦茶 卵ボーロ
7 火	ご飯 小松菜のみそ汁 豚肉ときのこのぼん酢炒め 紅白なます	麦茶 みかん蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	豚肉(ばら)、牛乳、淡色みそ、卵	だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、エリンギ、しいたけ、しめじ、こまつな、しいたけ、みかん缶、万能ねぎ	麦茶 ビスケット
8 水	長崎ちゃんぽん しゅうまい フルーツヨーグルト	麦茶 のりたまおにぎり	ゆで中華めん、米、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油、すりごま	ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉、豆乳、かまぼこ、えび、いか、豆腐	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、みかん、グリーンピース、にんにく、しょうが	麦茶 ゼリー
9 木	七草がゆ カブときゅうりのつけもの ほうれん草とチーズのミルフィーユカツ 黄桃缶	ミルクココア ジャムサンド	食パン、米、小麦粉、パン粉	牛乳、豚肉、とろけるチーズ、卵	もも缶、かぶ、きゅうり、ほうれん草、だいこん、ブルーベリージャム、なすな、せり、かぶ葉	麦茶 クッキー
10 金	ご飯 しいたけとトマトのサンラータン さばのカレー風味焼き 春菊のツナマヨ和え	麦茶 フレンチフライ	米、フライドポテト、油、小麦粉、マヨネーズ	さば、豚肉、豆腐、ツナ水煮、卵	しゅんぎく、トマト缶、たまねぎ、たけのこ、コーン、にんじん、きくらげ、干ししいたけ	麦茶 卵ボーロ
11 土	ブルコギ焼きそば レタススープ	麦茶 プリン	焼きそばめん、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉	キャベツ、レタス、たまねぎ、コーン、にんじん、干ししいたけ、にんにく	麦茶 せんべい
12 日						
13 月						
14 火	ロコモコ丼 キャロットスープ いんげんソテー マカロニサラダ	麦茶 ベリーといちごのケーキ	米、小麦粉、砂糖、マカロニ、パン粉、マヨネーズ	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、ホイップクリーム、バター	にんじん、たまねぎ、いんげん、いちご、キャベツ、ブルーベリー、コーン(冷凍)、きゅうり	麦茶 ビスケット
15 水	みそ煮込みうどん 煮卵 白菜の漬物(ゆず風味) オレンジ	麦茶 ピザトースト	ゆでうどん、食パン、砂糖	卵、鶏もも肉、とろけるチーズ、かまぼこ、ウインナーソーセージ、赤みそ	はくさい、オレンジ、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、ピーマン、ゆず果皮、にんにく	麦茶 塩むすび
16 木	ご飯 えのきのみそ汁 鶏肉と長芋のからあげ 小松菜のお浸し	麦茶 豆腐ふわふわドーナツ	米、ながいも、ホットケーキ粉、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、牛乳、油揚げ、卵、淡色みそ	みかん缶、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、しょうが	麦茶 卵ボーロ

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 金	ポロネーゼスパゲティ フィッシュ&チップス ミニサラダ	リンゴジュース スティックパン	スパゲティ、コッペパン、じゃがいも、油、フレンチドレッシング、てんぷら粉、オリーブ油	たら、牛ひき肉、卵、粉チーズ	りんご果汁、ホールトマト缶、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、ミニトマト	麦茶 クッキー
18 土	豚丼 豆腐とわかめのみそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト	米、砂糖	ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐、淡色みそ	みかん缶、たまねぎ、バナナ、しいたけ、わかめ	麦茶 せんべい
19 日						
20 月	ご飯 冬瓜スープ 白身魚のフライ きんぴらごぼう	麦茶 スイートポテト	米、さつまいも、しらたき、砂糖、油、小麦粉、パン粉、ごま油、片栗粉、ごま	たら、豚肉、卵、牛乳	ごぼう、とうがん、にんじん、キャベツ	麦茶 ビスケット
21 火	カオマンガイ トムヤムクン風スープ 青パパイヤ入りサラダ フルーツボンチ	麦茶 おこのみやき	米、お好み焼き粉、ごま油、砂糖、和風ドレッシング、油、ごま	鶏肉、えび、豚肉、牛乳、みそ、干しえび、かつお節	キャベツ、みかん缶、いちご、きゅうり、マッシュルーム、トマト缶、人参、サニーレタス、玉ねぎ、赤パプリカ、水菜、ねぎ、パプリカ、生薑、レモン、にんにく、おおりのり	麦茶 ヨーグルト
22 水	ひじきご飯 あおさのみそ汁 かみなり豆腐 水菜とツナのサラダ	麦茶 あんみつ	米、砂糖、黒蜜、マヨネーズ、ごま油	豆腐、豚肉、大豆、あずき缶、ツナ水煮、卵、みそ	みずな、みかん缶、いちご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、えだまめ、寒天、あおさ、ひじき	麦茶 ふかし芋
23 木	サンドウィッチ(卵・ハム) コンソメスープ 鶏肉のハワイアン焼き アボカド入りサラダ	麦茶 たきごみごはんおにぎり	食パン、米、小麦粉、マヨネーズ、フレンチドレッシング、オリーブ油、マーガリン	鶏もも肉、卵、ハム、無塩バター	たまねぎ、きゅうり、にんじん、レタス、アボカド、干ししいたけ、にんにく	麦茶 クッキー
24 金	ご飯 けんちん汁 さばのみそ煮 切り昆布とちくわの煮物	麦茶 大学芋	米、さつまいも、砂糖、さといも、油、ごま油、黒ごま	さば、木綿豆腐、鶏むね肉、ちくわ、淡色みそ	みかん缶、にんじん、たまねぎ、刻み昆布、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、しょうが、干ししいたけ	麦茶 ゼリー
25 土	きつねうどん わかめの酢の物	麦茶 パンケーキ ヨーグルトソース	ゆでうどん、ホットケーキ粉、砂糖	ヨーグルト、牛乳、油揚げ、卵、バター	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	麦茶 せんべい
26 日						
27 月	ご飯 中華風卵スープ チンジャオロースー パンサンスー	麦茶 杏仁豆腐	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油、片栗粉、ごま、すりごま	牛乳、豚肉、ハム、卵、みそ	たまねぎ、みかん缶、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン、きゅうり、にんじん、杏仁、黒きくらげ、にんにく、しょうが	麦茶 卵ボーロ
28 火	ターメリックライス ミニトマト ソバ・デ・アホスープ タンドリーチキン ガーデンサラダ	麦茶 レモンマドレーヌ	米、ホットケーキ粉、砂糖、フランスパン、フレンチドレッシング、油、オリーブ油	鶏もも肉、卵、牛乳、ベーコン、無塩バター	レタス、きゅうり、コスレタス、ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、黄ピーマン、にんにく、レモン	麦茶 ビスケット
29 水	ご飯 キャベツとコーンのみそ汁 鰯の甘酢だれ さつまいもサラダ	牛乳 バナナコーンフレーク	米、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あじ、淡色みそ	キャベツ、バナナ、コーン、りんご、干しぶどう、にんじん	麦茶 クッキー
30 木	ロールパン カリフラワー入りまっ白シチュー スパニッシュオムレツ ロメインレタスサラダ	麦茶 子供寿司	ロールパン、米、じゃがいも、油、砂糖、オリーブ油、フレンチドレッシング	鶏もも肉、牛乳、卵、油揚げ、ベーコン、チーズ、でんぶ、粉チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶、レタス、コスレタス、カリフラワー、きゅうり、赤ピーマン、みずな、焼きのり	麦茶 ふかし芋
31 金	ご飯 のっぺい汁 ボーグジンジャーサラダ添え パイン缶	麦茶 たこ焼き	米、小麦粉、さといも、板こんにやく、片栗粉、砂糖、和風ドレッシング、油	豚肉、たこ、鶏もも肉、卵	パイン缶、キャベツ、人参、玉ねぎ、だいこん、ねぎ、きゅうり、ごぼう、生姜、青のり	麦茶 せんべい
			エネルギー	544 kcal	鉄	1.7 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			たんぱく質	18.0 g	カルシウム	125 mg
			脂質	12.9 g	ビタミンC	29 mg
			塩分	1.7 g	食物繊維	3 g