

食育だより12月

平成30年11月26日発行

朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。



冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。



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。

2018年12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	土	海鮮あんかけ焼きそば 中華風コーンスープ	麦茶 プリン・ラモード	焼きそばめん、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、うずら卵水煮缶、いか、えび、ほたて貝柱缶、ホイップクリーム	たまねぎ、たけのこ、コーン缶、クリームコーン、にんじん、万能ねぎ、きくらげ、干しいたけ	麦茶 卵ボーロ
2	日						
3	月	マーボー丼 中華風卵スープ 青菜の炒め物 杏仁豆腐	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、油揚げ、淡色みそ	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みかん缶、にんにく、しょうが、わかめ、ねぎ	麦茶 ヨーグルト
4	火	ご飯 白菜の味噌汁 甘辛豚バラ大根ゆで卵付き ほうれん草のごま和え	ヨーグルト 麦茶 りんご蒸しパン	米、ホットケーキ粉、板こんにやく、砂糖、すりごま	ヨーグルト、卵、豚肉、牛乳、淡色みそ	ほうれん草、りんご、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、レモン果汁	麦茶 せんべい
5	水	ロールパン グーラッシュハンガリー風 酢キャベツ ジャーマンポテト	オレンジ 麦茶 かしわめしのおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、スパゲティ、砂糖、オリーブ油、油、すりごま	牛肉、ウインナーソーセージ、卵、鶏もも肉、バター	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、にんじん、トマトピューレ、赤ピーマン、ごぼう、セロリ	麦茶 ピーチゼリー
6	木	雪だるまのミートボールカレー ワカメスープ ミニグラタン シーザーサラダ	フルーツポンチ 麦茶 キウイの パースデーケーキ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、クルトン、パン粉・生、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、生クリーム、えび、バター、ヨーグルト、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、みかん缶、トマト、レタス、マッシュルーム、しめじ、コーン缶、きゅうり、ねぎ、リーフレタス、カットわかめ、のり、パセリ	飲むヨーグルト
7	金	中華丼 春雨スープ 竹輪といんげんの中華サラダ グレープフルーツ	麦茶 胡麻のパンパロア	米、砂糖、ねりごま、ごま油、はるさめ、片栗粉、ごま、油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、生クリーム、ゼラチン	グレープフルーツ、はくさい、チンゲンサイ、ヤングコーン、たまねぎ、きゅうり、いんげん、たけのこ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、きくらげ、しょうが、にんにく	麦茶 ビスケット
8	土	カレーライス ワカメスープ	麦茶 お好み焼き	米、じゃがいも、お好み焼き粉、油	豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳 クッキー
9	日						
10	月	坦々麺 切り干し大根とわかめの中華サラダ みかんゼリー	麦茶 混ぜ込みなり寿司	米、ゆで中華めん、ごま油、砂糖、ごま	豆乳、豚ひき肉、油揚げ、淡色みそ	にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、みかん缶、たまねぎ、しいたけ、切り干しだいこん、カットわかめ、ねぎ、にんにく、しょうが	麦茶 クッキー
11	火	帆立ときのこの香りごはん けんちん汁 厚揚げの野菜あんかけ もやしの梅肉サラダ	バナナ 麦茶 フレンチトースト	米、食パン、さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	生揚げ、牛乳、卵、木綿豆腐、ほたて貝柱、豚肉(肩ロース)、油	バナナ、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、まいたけ、ねぎ、コーン缶、ごぼう、みつば、たけのこ、えのきたけ、うめし、干しいたけ、しょうが	麦茶 せんべい
12	水	ご飯 小松菜の味噌汁 さばのみそ煮 ねぎとピーマンのくたくた煮	出汁巻き卵 麦茶 餃子ピザ	米、砂糖、きょうざの皮、油、すりごま	さば、卵、油揚げ、淡色みそ、とろけるチーズ、ウインナーソー	たまねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	麦茶 ヨーグルト
13	木	ロールパン 人参のポタージュ アッシーバルマンティエ ラタトゥイユ	グリーンサラダ 麦茶 オレンジケーキ	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、パン粉、オリーブ油、油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、卵、ベーコン、とろけるチーズ、	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、レタス、プロッコリー、なす、トマト、きゅうり、オレンジ、赤ピーマン、マッシュルーム、セロリ、ズッキーニ、マーマレード、にんにく	麦茶 卵ボーロ
14	金	親子丼 水菜のすまし汁 おでん きゅうりとキャベツの浅漬け	みかん 麦茶 スプーンで食べる トマトサラダ	米、板こんにやく、砂糖、フレンチドレッシング	卵、鶏もも肉、絹ごし豆腐、うずら卵水煮缶、ちくわ	みかん、キャベツ、トマト、たまねぎ、だいこん、みずな、レタス、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、こんぶ	麦茶 グレープゼリー
15	土	ミックスサンドウィッチ コーンポタージュ	牛乳 パン耳のシュガーラスク	食パン、砂糖、油	牛乳、卵、ハム	たまねぎ、コーン缶、クリームコーン、レタス、きゅうり	麦茶 おにぎり
16	日						

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	月	蕪のスープ しらす入り卵炒飯の青菜あんかけ しめじとソーセージのソテー さつま芋のレモン煮	カルピス 手作りチキンナゲット	米、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、砂糖、マヨネーズ	鶏ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、木綿豆腐、ハム、カルピス、しらす干し	ほうれん草、うしめじ、かぶ、たまねぎ、レモン、ねぎ	麦茶 ヨーグルト
18	火	ミーサオ(ベトナム風焼きそば) ハムとレタスのスープ お花シュウマイ 海藻サラダ 桃缶	麦茶 ジャムサンド	蒸し中華めん、食パン、片栗粉、しゅうまいの皮、和風ドレッシング、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、豚肉(ばら)、ハム	たまねぎ、もも缶、レタス、キャベツ、きゅうり、いちごジャム、にら、トマト、カットわかめ、グリーンピース、かんてん、しょうが	麦茶 ふかし芋
19	水	海老と蓮根のかき揚げ丼 大根の味噌汁 キャベツとツナのサラダ りんご	りんごジュース ミートトースト	米、食パン、油、てんぷら粉、米粉、砂糖、マヨネーズ	豚ひき肉、ツナ油漬缶、えび、大豆水煮缶、淡色みそ、卵	りんご果汁、りんご、たまねぎ、だいこん、キャベツ、れんこん、にんじん、きゅうり、ねぎ	麦茶 卵ボーロ
20	木	ご飯 小松菜と人参の味噌汁 鱈とかぼちゃの揚げ出し 蓮根のさっぱりきんぴら	みかんヨーグルト 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、たら、卵、淡色みそ、干しえび	れんこん、にんじん、こまつな、かぼちゃ、みかん缶、しょうが	麦茶 スティックパン
21	金	カレーピラフ カリフラワーのクリームスープ 鶏肉のオレンジしょうゆ煮 ほうれん草のサラダオニオンソース	ミニマト 麦茶 雪だるまサンタのスイーツ	米、小麦粉、砂糖、オリーブ油	鶏肉、牛乳、無塩バター、ハム、卵、生クリーム、バター	たまねぎ、ほうれん草、カリフラワー、にんじん、しめじ、コーン、ミニマト、オレンジ果汁	麦茶 せんべい
22	土	けんちんうどん オレンジ	麦茶 バナナ	ゆでうどん、さといも	木綿豆腐、鶏もも肉	オレンジ、バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ	牛乳 ビスケット
23	日						
24	月						
25	火	アマトリチャーナスパゲティ 玉ねぎのファルシートマトスープで カッテージチーズとツナの和え物 ピーチゼリー	麦茶 じゃが芋田楽	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、油、マヨネーズ(全卵型)、砂糖、オリーブ油、片栗粉、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、ツナ油漬缶、カッテージチーズ、淡色みそ、牛乳、卵、粉チーズ	たまねぎ、プロッコリー、ホールマト缶詰、にんじん、にんにく	麦茶 せんべい
26	水	煮ひじき入り混ぜご飯 滑子と豆腐の味噌汁 ポークソテーの香ばしりんご添え 春菊のごま和え	麦茶 きなこのお団子	米、白玉粉、砂糖、米粉、油、すりごま、小麦粉	豚肉、木綿豆腐、大豆水煮、きな粉、油揚げ、淡色みそ、無塩バター	しゅんぎく、にんじん、りんご、なめこ、ひじき、しょうが	麦茶 オレンジゼリー
27	木	つきたてお餅のお雑煮 きなこ・あんこ・しょうゆのお餅 ゆず大根 みかん	麦茶 ミルク葛餅黒ゴマソース 未満児:雑炊	もち米、米、砂糖、くず粉、ねりごま	牛乳、鶏肉、卵、きな粉	だいこん、にんじん、みつば、たまねぎ、ゆず果皮、みかん	飲むヨーグルト
28	金	カレー南蛮そば(未満児:うどん) 豆腐と野菜のヘルシーコロッケ キャベツ添え 紅白なます シトラスフルーツのヨーグルト和え	麦茶 クロックムッシュ	そば、うどん、食パン、じゃがいも、パン粉、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、マヨネーズ	ヨーグルト、豚肉、卵、油揚げ、豆腐、豚ひき肉、牛乳、牛ひき肉、ハム、チーズ	たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、グレープフルーツ、オレンジ、ねぎ、コーン	麦茶 卵ボーロ
29	土						
30	日						
31	月						

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	エネルギー	546 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	18.1 g	カルシウム	141 mg
	脂質	16.4 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.1 g