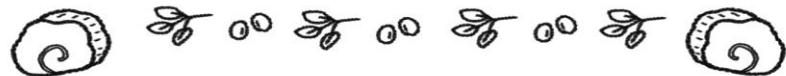


食育だより1月

平成30年12月26日発行

まだまだ寒い日が続きます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。今年も9日にみんなでいただきます。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供える料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなでお供える風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



2019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	火						
2	水						
3	木						
4	金	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	麦茶 ホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、砂糖	豚肉(肩ロース)、牛乳、卵	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、にんじん、干しぶどう	麦茶 クッキー
5	土	焼きうどん 卵スープ	牛乳 バナナ	ゆでうどん、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、カットわかめ、にんじん	麦茶 せんべい
6	日						
7	月	カレーピラフ コーンスープ ハンバーグデミグラスソース シーザーサラダ	麦茶 お好みツナコーン	米、お好み焼き粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油、フランスパン	豚ひき肉、卵、鶏もも肉、ツナ水煮缶、牛ひき肉、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり、レタス、マッシュルーム缶、ブロッコリー、トマト、万能ねぎ	麦茶 オレンジゼリー
8	火	おひさまオムライス 野菜コンソメスープ たこさんウインナ グリーンサラダ	麦茶 いちごのバスデーケーキ	米、砂糖、小麦粉、油、和風ドレッシング	ウインナーソーセージ、卵、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、バナナ	たまねぎ、いちご、レタス、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぶ、かぶ・葉	麦茶 せんべい
9	水	七草がゆ ほうれん草とチーズのミルフィーユかつ (キャベツ添え) かぶの即席漬	牛乳 ココアパンケーキ	全がゆ(精白米)、ホットケーキ粉、パン粉、なたね油、小麦粉	牛乳、豚肉(ロース)、卵、とろけるチーズ	きゅうり、かぶ、みかん缶、ほうれん草、だいこん、キャベツ、かぶ・葉、なずな、せり	麦茶 ヨーグルト
10	木	スパゲティ・ポモドーロ 野菜のカレースープ レモンガーリックソースのチキンソテー ほうれん草のサラダ	麦茶 のりたまのおにぎり	スパゲティ、米、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、オリーブ油	鶏もも肉、ツナ水煮缶、粉チーズ	キウイフルーツ、ホールトマト缶、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、レモン汁、にんに	麦茶 卵ボーロ
11	金	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 春雨入り肉豆腐 ゆず大根	麦茶 かきもち	米、はるさめ、砂糖	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、淡色みそ	りんご、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごま、つな、えのきたけ、ゆず果汁、ゆず果皮	麦茶 ビスケット
12	土	焼きそば 卵スープ	麦茶 プリン・ラモード	焼きそばめん、油、片栗粉	牛乳、卵、豚肉(ばら)、生クリーム	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、みずな、にんじん、わかめ、あおのり	麦茶 せんべい
13	日						
14	月						
15	火	きつねうどん しそ衣のささみの天ぷら きゅうりのつけもの みかん	麦茶 ハットク (韓国風アメリカンドック)	うどん、ホットケーキ粉、油、小麦粉、砂糖	鶏ささみ、油揚げ、ウインナーソーセージ、卵、チーズ、牛乳	みかん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しそ、しょうが	麦茶 せんべい
16	水	ご飯 ネギと卵のスープ 鱈と玉ねぎの甜麺醤炒め 小松菜と油揚げの煮たしサラダ	麦茶 ミルクわらびもち (きなこかけ)	米、わらび餅粉、砂糖、黒蜜、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、ぶり、卵、油揚げ、赤みそ、きな粉	たまねぎ、ごま、な、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、えのきたけ、もも缶	飲むヨーグルト

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	木	ロールパン ミートボールと野菜のミルクシチュー スパニッシュオムレツ グリーンサラダ	麦茶 味噌焼おにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、油、砂糖、パン粉、フレンチドレッシング	牛乳、卵、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、ベーコン、淡色みそ、バター	ぶどう果汁、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、レタス、マッシュルーム、サニーレタス、グリーンアスパラガス、セロリ	麦茶 せんべい
18	金	ご飯 大根の味噌汁 チーズハンバーグのきのこソース ゆで青梗菜添え	麦茶 バナナフリッター	米、ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、なたね油	牛ひき肉、牛乳、豚ひき肉、卵、淡色みそ	バナナ、かぼちゃ、チンゲンサイ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、マッシュルーム缶、しめじ	麦茶 卵ボーロ
19	土	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ	麦茶 お好み焼き	ロールパン、じゃがいも、フレンチドレッシング、油、お好み焼き粉	鶏もも肉、豚肉(もも)、干しえび、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、レタス、にんじん、きゅうり、トマト、いんげん、ねぎ、あおのり	麦茶 オレンジゼリー
20	日						
21	月	ハンダカレーライス ワカメスープ 福神漬 春雨サラダ	牛乳 芋きんつば焼き	米、さつまいも、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、福神漬、カットわかめ、焼きのり	麦茶 ヨーグルト
22	火	ご飯 洋風かき玉汁 ガーリックバター照り焼きチキン しめじソテー添え	オレンジジュース フライドポテト	米、フライドポテト、片栗粉、砂糖、フレンチドレッシング、油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵、無塩バター、バター	しめじ、ブロッコリー、たまねぎ、レタス、ミニトマト、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、オレンジ果汁	麦茶 せんべい
23	水	人參たっぷり焼きそば 白菜のスープ 春雨入り水菜とギョニョのサラダ バナナ	麦茶 チキンライスおにぎり	焼きそばめん、米、はるさめ、和風ドレッシング、油	豚肉(ばら)、鶏もも肉、魚肉ソーセージ	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みずな、コーン、グリーンピース、あおのり、はくさい、にら	麦茶 クッキー
24	木	グリーンピースの炊き込みご飯 けんちん汁 肉じゃが 白菜の漬物	麦茶 パイナップルのアップサイドダウンケーキ	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、ホットケーキ粉、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵、木綿豆腐、生クリーム、鶏もも肉、油揚げ、	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、ねぎ、ごぼう、グリーンピース、パイナップル、さやえんどう	麦茶 せんべい
25	金	ナポリタン カリフラワーのクリームスープ ジャキジャキ大根サラダ バナナ	麦茶 ごま油香る大根もち	スパゲティ、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、ツナ水煮缶	だいこん、バナナ、カリフラワー、たまねぎ、みずな、ピーマン、にんじん、ねぎ	麦茶 塩むすび
26	土	カレーライス りんご	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵	りんご、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
27	日						
28	月	タマゴときゅうりのサンドウィッチ コンソメスープ アルボンディガス(スペイン風ミートボール煮込み) さつま芋とりんごのサラダ	豆乳 パン耳のラスク	食パン、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、なたね油、片栗粉	豆乳、牛ひき肉、卵、チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、きゅうり、にんにく	麦茶 せんべい
29	火	しらすご飯 ニラと卵のかき玉汁 いかと大根の煮物 人參の白あえ	麦茶 チキンとアボカドのグラスサラダ	米、砂糖、フレンチドレッシング、すりごま	卵、木綿豆腐、鶏むね肉、いか、淡色みそ、しらす干し	だいこん、アボカド、にんじん、にら、たまねぎ、ごま、きゅうり、いんげん、ひじき	飲むヨーグルト
30	水	ひじきと枝豆のガバオライス 中華風コーンスープ キャベツとハムの甘酢漬 杏仁豆腐	麦茶 バナナ せんべい	米、砂糖、ごま(乾)	牛乳、卵、鶏ひき肉、ハム	バナナ、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、コーン、クリームコーン缶、枝豆、万能ねぎ、わかめ、にんにく、ひじき	麦茶 卵ボーロ
31	木	シーフードグラタン ほうれん草のポタージュ ピーツサラダとピンクエッグ グレープフルーツ	麦茶 ピザトースト	食パン、マカロニ、松の実(いり)、パン粉、オリーブ油	牛乳、卵、しほび、カッテージチーズ、いか、バター、ほたて水煮、チーズ、ウインナーソーセージ、粉チーズ、バター	たまねぎ、グレープフルーツ、ほうれん草、ピーツ、スナックえんどう、かぶ、マッシュルーム、コーン、ピーマン、パセリ	麦茶 ビスケット
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	544 kcal	鉄	2.1 mg		
		たんぱく質	18.2 g	カルシウム	148 mg		
		脂質	16.2 g	ビタミンC	37 mg		
		塩分	1.7 g	食物繊維	4.1 g		