

# 食育だより 1月

令和2年12月28日発行

明けまして おめでとうございます。  
寒さが身に染みる季節となりました。生活リズムが乱れ、体調を崩しやすい時期でもあります。今年も安全な食事を提供していきますので、宜しくお願い致します。



## おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れした胃にも、ぴったりです。

## 乾物は栄養が凝縮!

### 切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にする子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油であえて味を付けます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。

2021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 金						
2 土						
3 日						
4 月	ごはん わかめとお麩のすまし汁 鮭の照り焼き いんげんのごま和え	麦茶 フルーツポンチ	米、焼ふ、砂糖、すりごま、さつまいも、ごま	卵、無塩バター、さけ	りんご、もも缶、みかん缶、パイナップル缶、にんじん、わかめ、いんげん	麦茶 せんべい
5 火	チーズシーフードカレー オニオンスープ ブロッコリーサラダ パイナップル	麦茶 フレンチフライ	米、油、和風ドレッシング、フライドポテト	ほたて、とろけるチーズ、あさり	にんじん、パイナップル缶、にんにく、たまねぎ、セロリ、コーン、カリフラワー、えだまめ	麦茶 ビスケット
6 水	キンパ風混ぜご飯 たまごスープ ヤンニョムチキン風 わかめの韓国風酢の物	麦茶 韓国風白玉団子	油、片栗粉、米、白玉粉、砂糖、ごま油、ごま	みそ、卵、豆腐、豚肉、鶏肉、牛肉、かまぼこ	のり、きくらげ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんにく、にんじん、たくあん、きゅうり、かぼちゃ、わかめ、えのき	麦茶 クッキー
7 木	七草がゆ いも煮汁 豆苗とベーコンの中華炒め ストロベリーゼリー	麦茶 ホットドック	油、片栗粉、米、板こんにゃく、さといも、ごま油、コッペパン	牛肉、ベーコン、ウインナー	みずな、ねぎ、にんじん、なすな、たまねぎ、大根、せり、しょうが、しめじ、きぬさや、ごぼう、キャベツ、かぶ	麦茶 ヨーグルト
8 金	長崎ちゃんぽん 棒餃子 ごぼうと人参のサラダ	牛乳 長崎カステラ	中華めん、ごま油、白ごら糖、水あめ、砂糖、強力粉、マヨネーズ、ごま、ぎょうざの皮	豚肉、卵、豚肉、豆乳、牛乳、さつまいも揚げ、いか、あさり	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、はくさい、にら、しょうが、ごぼう、きゅうり	麦茶 せんべい
9 土	親子丼 キャベツときゅうりの浅漬け	麦茶 バナナ	米、砂糖	卵、鶏もも肉	みつば、バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	麦茶 ビスケット
10 日						
11 月						
12 火	ごはん 大根と油揚げのおみそ汁 アジフライタルタルがけ キャベツとミニトマト添え	麦茶 カルピスゼリー	砂糖、ごま油、油、米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉	油揚げ、卵、みそ、鶏肉、大豆、カルピス、あじ	にんじん、ひじき、万能ねぎ、ミニトマト、みかん缶、たまねぎ、だいこん、キャベツ	麦茶 卵ボーロ
13 水	そばめし 中華スープ 卵ときくらげの炒め物 オレンジ	麦茶 サンドイッチ (ハムチーズ・ジャム)	焼きそばめん、ごま油、片栗粉、米、食パン、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま	豚肉、卵、豚肉、ハム、チーズ	キャベツ、にんじん、赤パプリカ、きくらげ、まいたけ、ねぎ、にんにく、たまねぎ、コーン、オレングジ、いちごジャム	麦茶 ゼリー
14 木	ごはん コーンポタージュ 豆腐ハンバーグ トマトのマリネ風サラダ	麦茶 さつまいものミルクかりんとう	油、米、砂糖、パン粉、さつまいも	卵、無塩バター、豚肉、豆乳、レドキドニー、豆腐、牛乳、牛肉、練乳、ベーコン	黄パプリカ、ほうれん草、ひじき、にんにく、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン、クリームコーン、きゅうり、カリフラワー、エリンギ、えだまめ	麦茶 せんべい
15 金	パエリア コンソメスープ 若鶏のチリドロンソースがけ スペイン風ポテトサラダ	麦茶 ベリーベリーケーキ	小麦粉、砂糖、米、マヨネーズ、じゃがいも、オリーブ油	卵、バター、牛乳、レドキドニー、鶏肉、ホイップクリーム、ツナ缶、えび、いか、あさり	赤黄パプリカ、レモン、みずな、トマト缶、ブルーベリー、ピーマン、白菜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、いちご	飲むヨーグルト
16 土	ハヤシライス ミニサラダ	麦茶 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、和風ドレッシング、砂糖	牛肉、牛乳、卵、ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、カットわかめ	麦茶 クッキー

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 日						
18 月	ごはん じゃがいものみそ汁 カジキのグリルごまソース ほうれん草の明太子和え	麦茶 焼きうどん	ゆでうどん、油、米、すりごま、じゃがいも、オリーブ油	豚肉、無塩バター、みそ、豆腐、ヨーグルト、めんたいこ、かつお節、かじき	キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン、ほうれんそう、わかめ、えのきたけ	麦茶 ビスケット
19 火	ごはん 鶏肉と芽キャベツのシチュー じゃがいもとゆで卵のバジルサラダ みかん	麦茶 マラーカオ	油、米、砂糖、マヨネーズ、ホットケーキ粉、じゃがいも	卵、豆乳、鶏もも肉、牛乳	レーズン、めキャベツ、みかん、にんじん、たまねぎ、コーン	麦茶 せんべい
20 水	ミーンゴレン(インドネシア風焼きそば) 豆もやしとあさりのスープ イカフリチャリチャ	麦茶 バナナパイ	油、片栗粉、焼きそばめん、砂糖、グラニュー糖	卵、無塩バター、たら、えび、あさり	豆もやし、赤ピーマン、トマト缶、ピーマン、バナナ、ねぎ、にんにく、にら、トマト、しょうが、こまつな	麦茶 クッキー
21 木	ごはん 豆腐となるとのすまし汁 鯖のみそ煮 白菜とゆで卵のゆず風味サラダ	麦茶 アメリカドック	油、片栗粉、米、砂糖、マヨネーズ、ホットケーキ粉	卵、豆腐、みそ、魚肉ソーセージ、牛乳、なると、さば	ゆず、はくさい、ねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、あおさ	麦茶 ふかし芋
22 金	コロックパン ひよこ豆のミネストローネ キャロットラペ フルーツヨーグルト	麦茶 炊き込みおにぎり	油、小麦粉、砂糖、ロールパン、フレンチドレッシング、パン粉、じゃがいも	卵、豚肉、鶏肉、ヨーグルト、ひよこ豆、ウインナー	レーズン、干しいたけ、もも缶、みかん缶、トマト缶、パイナップル缶、にんじん、たまねぎ、セロリ、ごぼう、コーン、キャベツ	麦茶 ヨーグルト
23 土	かにチャーハン 春雨スープ	麦茶 プリン	米、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、卵、かにかまぼこ	黒きくらげ、レタス、ねぎ、にんじん、たまねぎ	麦茶 卵ボーロ
24 日						
25 月	ごはん 豚汁 ほっけの塩焼き 春菊と人参油揚げのごま和え	麦茶 マカロニのり塩チップス	油、米、こんにゃく、砂糖、マカロニ、じゃがいも	油揚げ、豚肉、みそ、ほっけ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、しゅんぎく、えのきたけ、あおのり	麦茶 クッキー
26 火	きのこ卵のあんかけうどん 小松菜のなめたけ和え キウイ	麦茶 豆乳もち	片栗粉、砂糖、ゆでうどん	卵、豚肉、豆乳、きな粉	万能ねぎ、にんじん、なめたけ、たまねぎ、しめじ、しいたけ、こまつな、キウイ	麦茶 ビスケット
27 水	ごはん かぶのみそ汁 炒り鶏 白和え	麦茶 塩昆布と枝豆のおにぎり	米、板こんにゃく、砂糖、すりごま、ごま	油揚げ、淡色みそ、絹ごし豆腐、鶏もも肉	塩こんぶ、れんこん、ほうれんそう、ひじき、にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、かぶ、葉、えだまめ、いんげん	麦茶 せんべい
28 木	ロールパン クリームシチュー スパニッシュオムレツ グリーンサラダ	麦茶 たこ焼き	じゃがいも、小麦粉、油、和風ドレッシング、ロールパン	卵、鶏もも肉、牛乳、たこ、粉チーズ、豆乳、ベーコン、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、トマト、にんじん、いんげん、エリンギ、セロリ、ピーマン、ね	麦茶 卵ボーロ
29 金	ジュシー(沖縄風炊き込みご飯) おぼろ豆腐と万ネギのスープ もずくの天ぷら にんじんしりしり	ハイナップジュース サーターアランダギー	油、小麦粉、砂糖、ホットケーキ粉、てんぷら粉、ごま油、ごま	卵、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、牛乳、ツナ水煮缶、かまぼこ	万能ねぎ、干しいたけ、もずく、ひじき、ハイナップ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、えだまめ	飲むヨーグルト
30 土	塩焼きそば 野菜スープ	麦茶 フルーツゼリー	焼きそばめん、ごま油	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり、レモン汁、もやし、コーン、わかめ	麦茶 せんべい
31 日						

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	659 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	23.5 g	カルシウム	238 mg
	脂質	16.3 g	ビタミンC	25 mg
	塩分	1.7 g	食物繊維	3.1 g