

食育だより1月

令和3年 12月 28日発行

🎉 新年あけましておめでとうございます。🎉
 年末年始のお休みは、いかがお過ごしでしたか？今年も安全な食事を提供していきますので、一年間宜しくお願いいたします。

食べごよみ

もち

鏡もちは年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある、体に優しい食材。とはいっても、丸もち1個は茶碗1杯分のごはんに相当します。食べ過ぎには注意しましょう。

乾物は栄養が凝縮！ 切り干し大根のおすすめ調理法

観物は、食物を天日干して作る食品で、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、サラダ風にと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つけます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が固いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うと良いでしょう。

2022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	土						
2	日						
3	月						
4	火	五目ちらし寿司 お麩のすまし汁 ぶり大根	麦茶 フルーツポンチ	米、焼ふ、砂糖	卵、油揚げ、ぶり、あさり	焼きのり、干しいたけ、れんこん、みかん缶、にんじん、だいこん、さやえんどう、こんぶ、わかめ	麦茶 せんべい
5	水	豆乳うどん(しゃぶしゃぶのせ) 人参といんげんのごま和え パイン缶	麦茶 おにぎりコンコン	米、砂糖、ゆでうどん、すりごま、ごま油、ごま	油揚げ、豚肉、豆乳、みそ、ちくわ	パイン缶、にんじん、コーン、キャベツ、いんげん	麦茶 クッキー
6	木	ご飯 もやしのスープ 海老とブロッコリーの香味炒め あんかけ豆腐	麦茶 バンケーキ	油、片栗粉、米、砂糖、ホットケーキ粉、ごま油	卵、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、えび	馬さくらげ、黄ピーマン、もやし、ねぎ、にんにく、にんじん、チンゲンサイ、しょうが、グリーンピース	麦茶 マンナ
7	金	七草がゆ キャベツのみそ汁 かぶとベーコンの煮物 厚焼き卵	麦茶 ホットドック	油、米、砂糖、コッペパン	卵、バター、淡色みそ、生揚げ、ベーコン、ソーセージ	みずな、にんじん、なす、たまねぎ、だいこん、せり、キャベツ、かぶ、ごま油、はこべら、ほとけのざ	麦茶 卵ボーロ
8	土	かにあんかけチャーハン 中華スープ	麦茶 プリン	油、片栗粉、米	卵、牛乳、かにかまぼこ	ねぎ、にんじん、コーン	麦茶 せんべい
9	日						
10	月						
11	火	さんまのかば焼き丼 厚揚げと青菜のみそ汁 切り干し大根サラダ	麦茶 コロコロミニ 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、すりごま、ごま	卵、みそ、生揚げ、魚肉ソーセージ、牛乳、さんま	切り干しだいこん、焼きのり、にんじん、チンゲンサイ、しょうが、しめじ、きゅうり	麦茶 クッキー
12	水	アンパンマンカレー マカロニサラダ みかん(未満児:みかん缶)	麦茶 きなこ揚げパン	油、米、砂糖、ロールパン、マヨネーズ、マカロニ、じゃがいも	豚肉、魚肉ソーセージ、ハム、スライスチーズ、きな粉	焼きのり、干しぶどう、みかん缶、みかん、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり	麦茶 卵ボーロ
13	木	ご飯 小松菜と油揚げのみそ汁 鮭とじゃがいものバター醤油炒め なすの煮びたし	麦茶 おしろこ (米粉と豆腐の団子)	油、片栗粉、米粉、米、じゃがいも	油揚げ、バター、淡色みそ、絹ごし豆腐、さけ、こしあん	万能ねぎ、まいたけ、なす、たまねぎ、だいこん、こまつな	麦茶 ゼリー
14	金	ロールパン 里芋とキャベツのスープ マカロニグラタン シーフードサラダ	麦茶 ベリーベリーケーキ	油、小麦粉、砂糖、ロールパン、マカロニ、フレンチドレッシング、パン粉、さといも	卵、バター、粉チーズ、鶏肉、牛乳、ホイップクリーム、とろけるチーズ、えび、いか	レタス、ブルーベリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、わかめ、いちご	麦茶 せんべい
15	土	焼きうどん 卵スープ	麦茶 おかかおにぎり	油、米、ゆでうどん	卵、かつお節、ソーセージ	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、わかめ	麦茶 マンナ
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	ご飯 いちご 豆腐となめこのみそ汁 豚バラ大根 豆苗ナムル	麦茶 コーン蒸しパン	油、米、砂糖、ホットケーキ粉、ごま油、ごま	卵、木綿豆腐、豚肉、みそ、牛乳、うずら卵缶	万能ねぎ、もやし、ねぎ、にんにく、にんじん、なめこ、トウモロコシ、だいこん、コーン、いちご	麦茶 クッキー
18	火	野菜ちゃんぽん しゅうまい フルーツサラダ	麦茶 ノンフライ大学芋	砂糖、黒ごま、ゆで中華めん、しゅうまいの皮、さつまいも、ごま油	豚肉、豚ひき肉、豆乳、生クリーム、ヨーグルト、かまぼこ、えび	りんご、もやし、みかん缶、バナナ、パイン缶、ねぎ、にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、キャベツ	飲むヨーグルト
19	水	ジャンバラヤ ミネストローネ フィッシュフライ アボカドの塩昆布和え	麦茶 ミニストロベリー パフェ	油、片栗粉、米、小麦粉、マカロニ、パン粉、コーンフレーク、オリーブ油	卵、鶏もも肉、ホイップクリーム、ベーコン、ツナ缶、たら、アイスクリューム	万能ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、塩こんぶ、トマト缶、にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、いちご、アボガド	麦茶 ゼリー
20	木	ポロネーゼスバゲティ オニオンスープ 唐揚げ ポテトサラダ	リンゴジュース スティックパン	油、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、スバゲティ、じゃがいも、コッペパン、オリーブ油	無塩バター、粉チーズ、豚ひき肉、鶏もも肉、牛ひき肉	りんご果汁飲料、マッシュルーム缶、トマト缶、にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり	麦茶 マンナ
21	金	ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 きのここれんこのオイスターマヨネーズ和え	麦茶 揚げたこ焼き	油、米、板こんにゃく、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油	木綿豆腐、みそ、鶏もも肉、たご、さば、かつお節	赤ピーマン、黄ピーマン、れんこん、まいたけ、ピーマン、ねぎ、にんじん、だいこん、しょうが、しめじ、ごぼう、キャベツ、あおのり	麦茶 せんべい
22	土	にゅうめん 野菜かき揚げ	麦茶 バナナ	油、砂糖、干しとうめん、てんぷら粉	卵、鶏もも肉	バナナ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン	麦茶 クッキー
23	日						
24	月	ご飯 ほうれん草と豆腐のすまし汁 サーモンフライ きんぴらごぼう	麦茶 ヨーグルトムース	油、片栗粉、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、ごま油、ごま	卵、木綿豆腐、豚肉、生クリーム、ヨーグルト、ゼラチン、さけ	れんこん、レモン汁、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ごぼう	麦茶 卵ボーロ
25	火	食パン かぼちゃのポタージュ 油揚げのロールキャベツイン ブロッコリーとツナのサラダ	麦茶 鮭わかめおにぎり	油、米、食パン、マヨネーズ、パン粉、ごま	卵、油揚げ、バター、豚肉、豆乳、牛乳、ツナ缶、さけ	トマト缶、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、かぼちゃ	麦茶 クッキー
26	水	チャーハン わかめと卵のスープ もやしの中華和え りんご	オレンジジュース マーラーカオ	油、米、黒砂糖、ホットケーキ粉、ごま油、ごま	卵、牛乳、なると、ソーセージ	干しぶどう、りんご、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが、コーン、きゅうり、かつわかめ、オレンジ果汁飲料、えのきだけ	麦茶 ふかし芋
27	木	ご飯 鶏肉と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 パイン缶	麦茶 マカロニ黒蜜きな粉	油、米、黒蜜、マヨネーズ、マカロニ、じゃがいも	豆乳、鶏もも肉、牛乳、ゆで卵、きな粉	レモン果汁、ヤングコーン、パイン缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	麦茶 マンナ
28	金	ペイマックスおにぎり ポトフ ナゲット カラフルサラダ	麦茶 クロックムッシュ	油、片栗粉、米、食パン、小麦粉、マヨネーズ、フレンチドレッシング、じゃがいも	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ハム、スライスチーズ、ソーセージ	焼きのり、黄ピーマン、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、カリフラワー、えだまめ	麦茶 せんべい
29	土	親子丼 野菜サラダ	麦茶 ココアラスク	和風ドレッシング、油、米、食パン、砂糖	卵、鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、コーン	麦茶 卵ボーロ
30	日						
31	月	チャオミーフェン(台湾風焼きビーフン) わかめスープ 餃子 大根サラダ	麦茶 オギョーチ風ゼリー	油、片栗粉、砂糖、ビーフン、ごま油、ごま、グラニュー糖、ぎょうざの皮	豚肉(肩)、豚ひき肉、ゼラチン	にんじん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、しょうが、だいこん、わかめ、にら、干しいたけ、にんにく、ねぎ、もやし、レタス、レモン、たまねぎ	麦茶 クッキー

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	エネルギー	548 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	21.2 g	カルシウム	265 mg
	脂質	14.7 g	ビタミンC	20 mg
	塩分	1.6 g	食物繊維	4.1 g