

食育だより 12月

令和4年11月30日発行

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう！
早いもので今年も残すところ、あと1か月となりました。子どもたちのために日々美味しい給食作りに励みたいと思います。



8日提供

アッシーパルマンティエ レシピ

(牛肉とポテトのパイ フランス料理)

【1】玉ねぎをみじん切りにします。

【2】フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒めます。玉ねぎが透き通ってきたら合いびき肉、おろしにんにくを加えて炒め、塩、ナツメグ、ブラックペッパーを加えます。色が変わってきたらお酒を加えてさらに炒めます。

【3】【マッシュポテト】を作ります。じゃがいもは皮をむいて4-6等分に切り、水から茹でます。火が通ったら湯を捨てて潰し、牛乳、バターを加えて中火でなめらかになるまで練ります。塩、ブラックペッパーを加えます。

【4】耐熱容器に【3】のマッシュポテトの半量を入れ、その上に【2】のをせます。残りのマッシュポテトをさらに重ね、溶けるチーズをたっぷりかけます。200℃のオーブンで10-15分、焼き色がつくまで焼きます。



ロコネーションチキン

イギリスでは定番料理のロコネーションチキン。

戴冠式を意味するロコネーションと名付けられたこの料理は、1953年に行われたエリザベス2世女王の戴冠式の昼食メニューとして特別に考案されたものだそうです。

23日の給食で提供する予定です。



2022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	木	ミーサオ(ベトナム風焼きそば) ハムとレタスのスープ 桃缶 お花シュウマイ 海藻サラダ	麦茶 ジャムサンド	ゆで中華めん、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(白桃)、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、かんてんクック、しょうが	麦茶 ふかし芋
2	金	中華丼 春雨スープ 竹輪といんげんの中華サラダ	牛乳 ホットケーキ	米、ごま油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	豚肉(もも)、ちくわ、卵、牛乳	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、黒きくらげ、しょうが、にんにく	麦茶 せんべい
3	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
4	日						
5	月	坦々麺 切り干し大根とわかめの中華サラダ パイン缶	麦茶 混ぜ込みいなり寿司	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、赤みそ	パイン缶、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、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
6	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	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)、油揚げ	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(ゆで)、えのきたけ、うめ干し、干しいたけ、しょうが	麦茶 せんべい
7	水	ご飯 出汁巻き卵 小松菜の味噌汁 グレープゼリー さばのみそ煮 ねぎとピーマンのたくたく煮	麦茶 ピザトースト	米、砂糖、油、すりごま、食パン	さば、卵、油揚げ、かつお節、とろけるチーズ、ウインナー	ぶどう天然果汁、ピーマン、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しょうが	麦茶 ヨーグルト
8	木	ロールパン グリーンサラダ 人参のポタージュ グレープフルーツ アッシーパルマンティエ(フランスの牛肉とポテトのパイ) ラタトゥイユ	麦茶 大学芋	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、フレンチドレッシング、パン粉、オリーブ油、油、砂糖、黒ごま、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ、バター、無塩バター	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、レタス、ブロッコリー、なす、トマト、きゅうり、赤ピーマン、マッシュルーム、セロリ、ズッキーニ、にんにく	麦茶 卵ボーロ
9	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	麦茶 スイートブール	米、板こんにやく、砂糖、小麦粉、ロールパン	卵、鶏もも肉、絹ごし豆腐、うずら卵水煮、ちくわ、無塩バター	キャベツ、たまねぎ、だいこん、みずな、きゅうり、カットわかめ、こんぶ(煮物用)	麦茶 グレープゼリー
10	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、クリームコーン缶、レタス、きゅうり	麦茶 おにぎり
11	日						
12	月	しらす入り卵炒飯の青菜あんかけ 蕪のスープ 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(全卵型)、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	ほうれんそう、しめじ、かぶ、たまねぎ、レモン、ねぎ	麦茶 ヨーグルト
13	火	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	麦茶 キウイのバスデーケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、フランスパン、パン粉・生、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、生クリーム、しばえび、バター、ヨーグルト(無糖)、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キウイ、トマト、パプリカ、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、わかめ、焼きのり、ハセリ	飲むヨーグルト
14	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	麦茶 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
15	木	ご飯 みかんヨーグルト 小松菜と人参の味噌汁 鯖とかぼちゃの揚げ出し 蓮根のさっぱりきんぴら	麦茶 蒸しパン	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ホットケーキ粉	ヨーグルト(無糖)、たら、淡色みそ、干しえび、卵、牛乳	れんこん、にんじん、こまつな、かぼちゃ、みかん缶、しょうが、干しぶどう	麦茶 せんべい
16	金	スピーチコンテスト					

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	土	けんちんうどん オレンジ	牛乳 ホットケーキ	ゆでうどん、さといも	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉	オレンジ、だいこん、にんじん、ねぎ	麦茶 ビスケット
18	日						
19	月	マーボー丼 中華風卵スープ 青菜の炒め物 パイン缶	麦茶 たご焼き	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、たご(ゆで)、油揚げ、淡色みそ、かつお節	キャベツ、もやし、こまつな、パイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、わかめ、あおのり	麦茶 ヨーグルト
20	火	アマトリチャーナスパゲティ 玉ねぎのトマトスープ カットチーズとツナの和え物	麦茶 ピーチゼリー	マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)、オリーブ油、片栗粉、砂糖、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、ツナ、油漬缶、カットチーズ、牛乳、卵、粉チーズ	もも果汁飲料、たまねぎ、パイ、にんじん、ホールトマト缶、にんじん、にんにく、もも缶	麦茶 せんべい
21	水	つきたてお餅のお雑煮(未満児:雑炊) きなこ・あんこ・しょうゆのお餅 ゆず大根 みかん	麦茶 スティックパン	もち米、砂糖、コッペパン	鶏肉(もも皮付)から揚げ、きな粉	だいこん、にんじん、みつば、ゆず果皮、みかん	飲むヨーグルト
22	木	煮ひじき入り混ぜご飯 滑子と豆腐の味噌汁 ポーコンソーの香ばしりんご添え 春菊のごま和え	麦茶 テータースティック	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、すりごま、小麦粉	豚肉、木綿豆腐、大豆水煮缶、油揚げ、みそ、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
23	金	ケジャリー(イギリス風ビラズ) カリフラワーのクリームスープ コロネーションチキン ほうれん草のサラダオニオンソース	麦茶 ショートケーキ 未満児 カップケーキ	小麦粉、砂糖、オリーブ油、ホットケーキ粉	牛乳、無塩バター、ハム、卵、生クリーム、バター、ホイップクリーム	ほうれんそう、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、コーン、いちご	麦茶 せんべい
24	土	焼きそば ねぎときのこのスープ	麦茶 シュガートースト	焼きそばめん、油、食パン、砂糖	豚肉(ばら)、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、あおのり、もやし	麦茶 クッキー
25	日						
26	月	ナポリタン 人参グラッセ コーンスープ デミグラスハンバーグ ポテトフライ	麦茶 りんご蒸しパン	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵	りんご、レモン果汁	麦茶 せんべい
27	火	ロールパン グーラッシュハンガリー風 酢キャベツ ジャーマンオムレツ	麦茶 のりたまおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、スパゲティ、オリーブ油、油、すりごま	牛肉(肩)、ウインナーソーセージ、バター、卵	キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、赤ピーマン、にんじん、セロリ	麦茶 ピーチゼリー
28	水	カレー南蛮そば(未満児:雑炊) ハムカツ 紅白なます	麦茶 クロックムッシュ	ゆでそば、米、食パン、片栗粉、マヨネーズ(全卵型)、砂糖	豚肉(肩)、卵、油揚げ、牛乳、ハム、とろけるチーズ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	麦茶 卵ボーロ
29	木						
30	金						
31	土						

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	587 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	25.0 g	カルシウム	265 mg
	脂質	17.2 g	ビタミンC	23 mg
	塩分	1.4 g	食物繊維	3.6 g