

献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※ マークの日はスプーンを持ってきて下さい。
 ※おやつも マークの日はスプーンを持ってきて下さい。

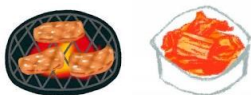
日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	火	◆七分御飯◎豆腐ハンバー グ★きやべつの梅肉和え● シチュー	鶏挽肉、豆腐、ウイン ナー、鶏ガラ(だし)、 牛乳、花かつお	七分つき米、片栗 粉、じゃが芋、米粉、 砂糖(★)	玉葱、きやべつ、梅干 し	◎醤油、みりん、酒、塩 ★酢●薄口、塩	みかんゼリー	きな粉団子 牛乳
2	水	《年次園外・弁当》◆古代米御飯 ◎魚のねぎ味噌焼き★まめ まめサラダ●味噌汁	いりこ、花かつお、魚 切身、大豆、金時豆、 ツナ缶、いりこ(だし)	白米、黒米、砂糖 (★)、オリーブ油	ねぎ、生姜、サニーレ タス、人参、白菜、玉葱 えのきたけ	◆塩◎酢、醤油★薄 口、みりん●味噌	セサミクッキー	果物 牛乳
4	金	《年次園外・弁当》◆麦御飯◎鶏 の南蛮漬★卵の花炒り● すまし汁◇ふりかけ	いりこ、花かつお、青 のり、おから、鶏肉、あ げ、いりこ(だし)	白米、麦、ごま、砂糖 (★◇)、じゃが芋	人参、干し椎茸、こん にゃく、ねぎ、玉葱	◎味噌、みりん★薄 口、酢●薄口、塩	黒糖ちんすこう	蒸しかぼちゃ 牛乳
5	土	◆ミートソーススパゲッティ ◎野菜スープ★ヨーグルト	鶏挽肉、ウインナー、 ヨーグルト	スパゲッティ、小麦 粉、じゃが芋、ジャム	人参、玉葱、トマト缶、 しめじ	◆ケチャップ、コンソ メ、塩◎コンソメ、薄 口、塩	ホットケーキ	果物 牛乳
7	月	◆雑穀米御飯◎インディ アンフィッシュ★野菜サラダ● 味噌汁	魚切身、豆腐、わかめ	白米、黒米、赤米、米 粉、片栗粉、コーン 缶、★砂糖、油	トマト缶、サニーレタ ス、水菜、玉葱、ラ ディッシュ、玉葱	◎カレー粉、ケチャッ プ、ソース★酢、薄口 ●味噌	佃煮おにぎり	ふかし芋 牛乳
8	火	◆そぼろ御飯◎きやべつの 胡麻和え★うどん汁	鶏挽肉、あげ、いりこ (だし)	七分つき米、うどん 、砂糖(◆◎)、ご ま	こんにゃく、干し椎茸、 生姜、キャベツ、人参、 玉葱	◆みりん、酒◎薄口★ 薄口、塩	りんごケーキ	いりこ 牛乳
9	水	◆きび御飯◎筑前煮★ひじ きの酢の物	鶏肉、ひじき	白米、もちぎび、コー ン缶、砂糖(◎★)	蓮根、ごぼう、大根、 人参、干し椎茸、こん にゃく、水菜	◎醤油、みりん★酢、 薄口	かぼちゃ蒸しパン	果物 牛乳
10	木	◆雑穀米御飯◎タンポポ キン★もやしのナムル●野 菜スープ	鶏肉、ヨーグルト、わ かめ、鶏ガラ(だし)	白米、黒米、赤米、ご ま油、じゃが芋	にんにく、もやし、人 参、キャベツ、しめじ	◎カレー粉、ケチャッ プ、ソース、塩こしょう ★酒、薄口●薄口、塩	大学芋	ミルクもち 牛乳
11	金	◆古代米御飯◎魚のマーマ レード焼き★かぼちゃサラ ダ●すまし汁	魚切身、クリームチー ズ、ヨーグルト、豆腐、 わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、マーマ レード、マヨネーズ	かぼちゃ、キャベツ、 玉葱	◆塩◎醤油★塩こしょ う●薄口、塩	きな粉おはぎ	ふかし芋 牛乳
12	土	◆チキンライス◎コールス ローサラダ★ヨーグルト	鶏挽肉、ヨーグルト	七分つき米、コーン 缶、ジャム、マヨネー ズ	人参、玉葱、キャベツ	◆ケチャップ、コンソメ ◎酢	サクサククッキー	果物 牛乳
14	月	◆麦御飯◎魚の塩焼き★か みかみサラダ●味噌汁	魚切身、ちりめんじゃ こ、あげ、いりこ(だ し)	白米、麦、ごま、オ リーブ油、砂糖(★)	ごぼう、キャベツ、人 参、白菜、玉葱	◎塩★薄口、酢●味噌	チキンライ スおにぎり	きな粉団子 牛乳
15	火	◆きび御飯◎マーボー豆腐 ★伴三絲●牛乳	鶏挽肉、豆腐、ハム、 牛乳	白米、もちぎび、春 雨、砂糖(◎★)、片 栗粉	干し椎茸、生姜、にん にく、にら、キャベツ、 人参	◎味噌、オイスター ソース、醤油、みりん★ 薄口、酢	スイートポテト	いりこ 牛乳
16	水	◆雑穀米御飯◎鶏の香味焼 き★干し大根の酢の物●す まし汁	鶏肉、高野豆腐、豆 腐、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、 油、砂糖(★)	青じそ、ゆかり、切干 大根、人参、小松菜、 玉葱、干し椎茸	◎塩★酢、薄口●薄 口、塩	焼きそば	蒸しかぼちゃ 牛乳
17	木	◆麦御飯◎肉じゃが★白菜 のゆず香和え●田作り	いりこ、豚肉、花かつ お	白米、麦、じゃが芋、 砂糖(◎★●)	人参、玉葱、干し椎茸、 こんにゃく、白菜、大 根、ゆず	◎醤油、みりん★酢、 塩●醤油、酒	ココアクッキー	果物 牛乳
18	金	◆古代米御飯◎鶏の唐揚げ ★梅肉和え●味噌汁	鶏肉、花かつお、わか め、あげ、いりこ(だ し)	白米、黒米、砂糖 (★)、片栗粉	にんにく、大根、水菜、 梅干し、もやし	◆塩◎醤油、酒★酢● 味噌	ミルクゼリー	ふかし芋 牛乳
19	土	《以上児あそびっこ》◆うどん◎ 青菜の胡麻和え★ヨーグル ト	鶏肉、わかめ、花かつ お、ヨーグルト	うどん、ごま、ジャ ム、砂糖	干し椎茸、小松菜、人 参	◆醤油、酒、塩◎薄口	ラスク	粉ふき芋 牛乳
21	月	◆きび御飯◎魚のバーベ キューソース焼き★うの花 サラダ●味噌汁	魚切身、おから、ウイ ンナー、いりこ(だし)	白米、もちぎび、砂 糖(◎★)、油、マヨ ネーズ	玉葱、りんご、にんに く、生姜、人参、水菜、 キャベツ	◎醤油、ソース、みりん ★酢、塩こしょう、薄口 ●味噌	とうふ白玉	いりこ 牛乳
22	火	《年少園外・弁当》◆カレーライ ス◎海藻サラダ★牛乳	鶏挽肉、わかめ、牛乳	七分つき米、カレー ルウ、じゃが芋、◎ 油、砂糖	人参、玉葱、にんにく、 大根、サニーレタス	◆ケチャップ、醤油◎ 酢、薄口、塩こしょう	きな粉クッキー	ミルクもち 牛乳
24	木	◆麦御飯◎鶏のみそ焼き★ もやしのおかか和え●きの こ汁	鶏肉、花かつお、いり こ(だし)	白米、麦、砂糖(★)	もやし、小松菜、人参、 えのきたけ、しめじ、 干し椎茸、玉葱	◎味噌、みりん★薄口 ●薄口、塩	もちもちパン	粉ふき芋 牛乳
25	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼けご 飯◎魚フライ★ナポリタン ●野菜サラダ◇わかめスー プ◎ジュース	魚切身、ツナ缶、昆 布、わかめ、鶏ガラ (だし)、高野豆腐	白米、米粉、スパゲッ ティ、コーン缶、砂糖 (◎●)、油(●)	人参、大根、水菜、え のきたけ、玉葱	◆薄口、塩◎塩、ケ チャップ、ソース★ケ チャップ●酢、塩こしょ う◇薄口、塩	りんごゼリー	蒸しかぼちゃ 牛乳
26	土	◆ドライカレー◎マカロニサ ラダ★ヨーグルト	鶏挽肉、ヨーグルト	七分つき米、カレ ールウ、マカロニ、マヨ ネーズ、ジャム	人参、玉葱、きゅうり	◆ケチャップ、醤油	ホットケーキ	ふかし芋 牛乳
28	月	◆雑穀米御飯◎魚の照り焼 き★白和え●中華スープ	魚切身、豆腐、鶏ガラ (だし)	白米、赤米、黒米、ご ま、ごま油、砂糖 (★)	キャベツ、人参、こん にゃく、玉葱、干し椎 茸、チンゲン菜	◎醤油、みりん★味 噌、みりん●薄口、塩	ふりかけ おにぎり	きな粉団子 牛乳
29	火	◆七分御飯◎チリコンカー ン風★白菜の胡麻酢和え● 牛乳	鶏挽肉、大豆、金時 豆、牛乳	七分つき米、コーン 缶、砂糖(★)、ごま	玉葱、人参、にんにく、 トマト缶	◎ケチャップ、ソース ★薄口、酢	米粉クッキー	果物 牛乳
30	水	◆雑穀米御飯◎れんこんハ ンバーグ★ひじき煮●味噌 汁	鶏挽肉、おから、ひじ き、あげ、わかめ	白米、黒米、片栗粉、 じゃが芋、砂糖(★)	玉葱、蓮根、人参、こ んにゃく、干し椎茸	◎醤油、酒、みりん、塩 ★醤油、みりん●味噌	黒糖蒸しパン	いりこ 牛乳

日が沈むのが日に日に早くなり、木枯らしの吹く季節になりました。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかりと取り入れ、生活リズムを整えましょう。

やってみよう！体がよるこぶ食べ合わせ

みなさんが普段している食事、組み合わせ次第で代謝しやすくなることはご存知ですか？食事に温かいものを取り入れる、良い油を利用する、酵素を多く摂取するなど、ちょっとした工夫をするだけで体の中で効率よくカロリーを消費することができ、ダイエットにも繋がります。「お寿司にはガリ」「カレーには福神漬け」「おでんにからし」も、この食べ合わせが関係しているといえど何となくわかる気がしますよね。いくつか紹介しますので、是非これからの食事の参考にされて下さい。

焼肉＋食前にキムチ



発酵食品に含まれる乳酸菌が代謝アップを促し、脂肪燃焼効果が期待されます。

ピザ＋オリーブ油をかける



オリーブオイルに含まれる善玉コレステロールが悪玉コレステロールを減少させ、脂肪として蓄積するのを防いでくれます。

天ぷら＋お酢



お酢をかけると、酸化した油を中和し、代謝が悪くなるのを防いでくれます。

ポテトチップス＋青のり



青のりが脂肪吸収を抑えてくれます。

ラーメン＋野菜ジュース



食前に野菜ジュースを飲むことでラーメンに不足しているビタミンを補給できる上に、血糖値の急上昇を抑制し、糖が穏やかに摂取され、脂肪になりにくくなります。

今月の豆知識



●りんごの美容効果●

①美肌効果

りんごにはビタミンCが含まれています。このビタミンCは酸化型ビタミンCというもので壊れにくい性質を持ちます。ニキビや吹き出物の改善や予防の効果があると言われてるので、肌荒れしやすいとお悩みの方に多く摂って欲しいビタミンです。

②美白効果

リンゴポリフェノールは、メラニン色素の過剰生成を抑制する働きがあるので、シミやソバカスがでやすいという方は、積極的にりんごを食べましょう！

他にも、紫外線をカットする働きもあるそうなので、外に出る機会が多いという方にもおすすめです。

③アイチエイジング効果

リンゴポリフェノールには強い抗酸化作用があるため、老化防止・長寿に繋がります。

④便秘解消

ペクチンやセルロースという食物繊維が豊富に含まれています。ペクチンは水溶性食物繊維で、腸内に溜まった便を柔らかくして排出しやすくする働きがあり、ペクチンは腸内にいる善玉菌のエサとなるため、摂取すると善玉菌を増やすことができ腸が元気になります。

効果的に取り入れる方法としては、皮ごと食べる、スムージーにする、熟したものを食べる、等があげられます。できるだけ栄養価を残した状態で摂取することがベストです！



黒糖ちんすこう

★材料★

薄力粉(または米粉) 100g

油 50g

黒糖 40g
(普通の砂糖、きび砂糖でもOKです)

塩 ふたつまみ



①油、砂糖、塩をボウルに入れ、スプーンで混ぜます。

②①に薄力粉を加え、ひとまとめにします。

③親指サイズに形を作り、170℃に予熱したオーブンで20分焼きます。

④焼き上がりの生地はやわらかく崩れやすいため、完全に冷めるまで天板の上で冷めます。
(冷めると固くなります)

出来上がり♪