

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。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

| 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 | 金 | ◆麦御飯◎焼きししゃも★ もやしのおかか和え●味噌汁 | ししゃも、花かつお、あげ、いりこ(だし) | 白米、麦、砂糖、さつま芋 | もやし、小松菜、人参、玉葱 | ◎塩★薄口●味噌 | バナナ蒸しパン | マカロニきな粉牛乳 |
| 2 | 土 | ◆チキンライス◎野菜スープ★ヨーグルト | 鶏肉、ヨーグルト | 七分つき米、いちごジャム、じゃが芋 | 人参、玉葱、レタス、しめじ | ◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、塩 | ラスク | お菓子牛乳 |
| 4 | 月 | ◆炒り玄米ご飯◎魚の竜田揚げ★うの花サラダ●味噌汁 | 魚、おから、豆腐、いりこ(だし)、のり | 白米、玄米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油 | 生姜、人参、玉葱、きゅうり | ◎醤油、酒★薄口、酢塩、こしょう●味噌 | 米粉クッキー(かぼちゃ) | 野菜スティック牛乳 |
| 5 | 火 | ◆七分御飯◎ひじきハンバーグ★梅肉和え●きのこ汁 | 鶏肉、ひじき、おから、花かつお、いりこ(だし) | 七分つき米、片栗粉、砂糖 | 玉葱、大根、水菜、梅干し、えのき、しめじ、椎茸 | ◎醤油、酒、みりん、塩★酢●薄口、塩 | ふりかけおにぎり | 豆乳もち牛乳 |
| 6 | 水 | ◆さび御飯◎筑前煮★お浸し●田作り | 鶏肉、いりこ、花かつお(だし) | 白米、もちさび、砂糖 | 蓮根、こぼつ、人参、ほうれん草、キャベツ、大根、椎茸、こんにゃく | ◎醤油、みりん★醤油●醤油、酒 | きな粉ケーキ | 焼きポテト牛乳 |
| 7 | 木 | ◆古代米御飯◎魚の塩麹焼き★もやしの胡麻和え●味噌汁 | 魚、卵、いりこ(だし) | 白米、黒米、ごま、砂糖 | もやし、人参、きゅうり、トマト、玉葱 | ◆塩◎塩麹★薄口●味噌 | チーズ饅頭 | 蒸しかぼちゃ牛乳 |
| 8 | 金 | ◆雑穀カレー◎中華風サラダ★牛乳 | 豚肉、牛乳 | 白米、黒米、赤米、じゃが芋、カレールウ、砂糖、コーン、ごま油 | 玉葱、大根、水菜、人参、赤玉葱、にんにく | ◆ケチャップ、醤油◎酢、醤油 | ミートパイ | ふかし芋牛乳 |
| 9 | 土 | ◆うどん◎酢の物★ヨーグルト | 鶏肉、わかめ、ヨーグルト、花かつお(だし)、あげ | うどん、いちごジャム、砂糖 | きゅうり、椎茸 | ◆薄口、塩◎薄口 | サクサククッキー | お菓子牛乳 |
| 11 | 月 | ◆麦御飯◎魚の西京焼き★かみかみサラダ●ワカメスープ | 魚、いりこ(だし)、ちりめんじゃこ | 白米、麦、ごま、砂糖、オリーブ油 | ごぼう、人参、キャベツ、えのき、玉葱 | ◎味噌、みりん、酒、醤油★薄口、酢●薄口、塩 | 大学芋 | きな粉団子牛乳 |
| 12 | 火 | ◆さび御飯◎豚肉の中華風煮★酢の物 | 豚肉、わかめ | 白米、もちさび、砂糖、春雨 | きゅうり、人参、キャベツ、椎茸、玉葱、生姜 | ◎薄口、オイスターソース、塩、酒★薄口、酢 | りんごケーキ | 野菜スティック牛乳 |
| 13 | 水 | ◆青菜御飯◎魚のタンダリー★ざぜん豆●野菜スープ | 魚、ヨーグルト、大豆、昆布、鶏ガラ(だし) | 白米、ごま、砂糖 | 小松菜、にんにく、トマト、レタス、玉葱 | ◆塩◎ケチャップ、ウスターソース、塩こしょう★醤油●薄口、塩 | のりおにぎり | 蒸しかぼちゃ牛乳 |
| 14 | 木 | 《クリスマス会》◆しらす御飯◎鶏の唐揚げ★ナポリタン●野菜サラダ◇シチュー○ジュシー | ちりめんじゃこ、花かつお、鶏肉、ウインナー、牛乳、鶏ガラ(だし) | 白米、砂糖、油、スパゲッティ、じゃが芋、コーン | にんにく、人参、玉葱、大根、水菜 | ◆薄口、塩●醤油、酒★ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう◇薄口、塩 | ぜんざい | 蒸しパン牛乳 |
| 15 | 金 | ◆そぼろ御飯◎なます★うどん汁 | 鶏挽肉、いりこ(だし)、昆布 | 七分つき米、砂糖、うどん | 生姜、人参、大根、玉葱、三つ葉、椎茸 | ◆醤油、酒、みりん★薄口、酢●味噌 | 米粉クッキー(ココア) | ふかし芋牛乳 |
| 16 | 土 | ◆焼きそば◎青菜のおかか和え★ヨーグルト | 豚肉、花かつお、ヨーグルト | 焼きそば麺、砂糖、いちごジャム | 玉葱、人参、もやし、キャベツ、小松菜 | ◆ソース◎薄口 | ホットケーキ | お菓子牛乳 |
| 18 | 月 | ◆古代米御飯◎魚フライ★ひじき煮●味噌汁 | 魚、高野豆腐、ひじき、あげ、いりこ(だし) | 白米、黒米、米粉、砂糖 | 人参、椎茸、こんにゃく、大根、玉葱、水菜 | ◆塩◎塩、ケチャップ、ソース★醤油、みりん●味噌 | 芋もち | 野菜スティック牛乳 |
| 19 | 火 | ◆さび御飯◎豚肉の味噌煮★干し大根のナムル | 豚肉、厚揚げ、 | 白米、もちさび、砂糖、ごま油、ごま | 玉葱、ごぼう、人参、椎茸、切干大根、ほうれん草 | ◎味噌、みりん、醤油★薄口 | 黒糖蒸しパン | 豆乳もち牛乳 |
| 20 | 水 | 《もちつき》◆麦御飯◎鶏肉のマーマレード焼き★かぼちゃサラダ●味噌汁 | 鶏肉、豆腐、わかめ、いりこ(だし) | 白米、麦、マヨネーズ、マーマレード | かぼちゃ、玉葱、きゅうり | ◎醤油★塩、こしょう●味噌 | 米粉クッキー(プレーン) | 焼きポテト牛乳 |
| 21 | 木 | ◆七分御飯◎チリコンカーン風★海藻サラダ●牛乳 | 鶏挽肉、大豆、金時豆、わかめ、牛乳 | 七分つき米、油、砂糖 | 人参、玉葱、レタス、にんにく、大根、トマト缶 | ◎ケチャップ、ソース★薄口、酢、塩こしょう | おかかおにぎり | ふかし芋牛乳 |
| 22 | 金 | 《教育時間終了、2・3号のみ給食》◆雑穀米御飯◎魚のホイル焼き★すまし汁 | 魚、いりこ(だし) | 白米、黒米、赤米、バター、じゃが芋 | しめじ、えのき、人参、玉葱、もやし、水菜 | ◎塩★薄口、塩 | 揚げマカロニ | 蒸しかぼちゃ牛乳 |
| 25 | 月 | ◆ゆかり御飯◎すりみ揚げ★伴三糸●味噌汁 | いわしすり身、ハム、豆腐、あげ、いりこ(だし) | 白米、春雨、砂糖 | 玉葱、グリーンピース、キャベツ、人参 | ◆ゆかり★薄口、酢●味噌 | 桃ジャムのケーキ | 蒸しパン牛乳 |
| 26 | 火 | ◆さび御飯◎肉じゃが★青菜のみそ和え●田作り | 豚肉、いりこ | 白米、もちさび、じゃが芋、砂糖、ごま | 人参、玉葱、こんにゃく、椎茸、ほうれん草、大根 | ◎醤油、みりん★味噌、酒、みりん●醤油、酒 | ナポリタン | 野菜スティック牛乳 |
| 27 | 水 | ◆麦御飯◎鶏のチーズパン粉焼き★ひじきの酢の物●すまし汁 | 鶏肉、粉チーズ、ひじき、いりこ(だし) | 白米、麦、パン粉、油、砂糖、コーン | トマト、白菜、玉葱、人参、きゅうり | ◎塩★薄口、酢●薄口、塩 | ミルクもち | 粉ふかし芋牛乳 |
| 28 | 木 | 《保育時間終了》◆ブルコギ丼◎大根サラダ★味噌汁 | 豚肉、ちりめんじゃこ、花かつお、わかめ、いりこ(だし) | 白米、黒米、赤米、砂糖、コーン、ごま、ごま油 | もやし、人参、椎茸、にんにく、大根、水菜、玉葱 | ◆醤油、みりん、◎酢★味噌 | 佃煮おにぎり | マカロニきな粉牛乳 |

今年も残り1ヶ月となり、木々の色づきと冬が同時に訪れ、先週から寒い日が続きますが、みなさん体調はいかがですか？温かいものを食べて、たくさん遊んで、ぐっすり眠って、風邪をひかないような体作りを心がけましょう。

栄養素はやり方次第で効率よく摂取できる

野菜から得られるビタミン量は、同じ野菜でも部位、保存法、調理法によって大きく変わってくることをみなさんご存知ですか？特にビタミンCは他のビタミンよりも不安定で、保存条件や調理法による影響を大きく受けるという欠点があります。また、捨ててしまいがちな外葉や芯部には、実は多くのミネラルやビタミンが含まれています。有機栽培などで農薬の心配がなければ、そのまま食べて頂きたいものです。参考までに、ビタミンの残存率を紹介いたしますね。生(0分)を100%とすると、ビタミンC残存率は

きゅうりは24時間ぬか漬けすると...

つける前を100%とすると、ビタミンの変化は



ビタミンC
44.3%

ビタミンB1
1162.0%

じゃが芋は丸ごと40分蒸しても大丈夫

ゆでる前を100%とすると、ビタミン残存率は



ビタミンB1
96%

ビタミンB2
96%

ビタミンC
74%

捨てるところにはビタミンたっぷり！！



ほうれん草は茹ですぎると損！



1分
74%

3分
48%

5分
40%

今月の豆知識



●ビタミンCの補給源として

野菜というよりも、でんぷんなどの糖質が多く「主食」としてのイメージが強いじゃがいもですが、意外なことに100gあたり35mgとビタミンCが豊富に含まれている食材です。さらにじゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくい性質があるため料理時の損失が少なく、効率よく摂取することができます。

●むくみ、高血圧予防

「カリウムの王様」と言われるほどに豊富なカリウムを含んでいるじゃがいも、その量は胡瓜の2倍以上にあたります。カリウムはナトリウム濃度を調節する働きがあり、余剰ナトリウムや水分の排出を促す働きがあります。このため、むくみの解消や高血圧予防に有効とされています。

●腸内環境改善、免疫力アップ

じゃがいものでんぷんは「冷ご飯ダイエット」で話題となった難消化性でんぷん(レジスタントスターチ)に変化する性質があります。これが食物繊維と類似した働きをしますので、冷やして食べることで食物繊維の数値で見ると以上の便通改善効果、急激な血糖値上昇を抑えることが期待されています。



鶏の香味焼き

★材料★(大人2人分)

- 鶏胸肉 160~200g
- 油 大さじ1
- 青のり 小さじ1
- 塩 ふたつまみ
- 高野豆腐 20~30g
(パン粉の場合 大さじ4)



- ①鶏肉を食べやすい大きさにカットします。
- ②①に油、青のり、塩を加え、よくなじませます。
- ③高野豆腐をミキサーにかけ、粉状にします。
- ④クッキングシートの上にお肉を並べ、その上に高野豆腐をふりかけます(パン粉の場合も同様です)。
- ⑤200℃に予熱したオーブンで15分程度焼きます。

出来上がり♪