

# 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		
4	木	《保育時間開始》◆さび御飯◎魚の塩焼き★切干大根の煮物●味噌汁	魚、わかめ、あげ、いりこ(だし)	白米、もちぎび、砂糖	切干大根、人参、椎茸、こんにゃく、玉葱	◎塩★醤油、みりん●味噌	ふりかけおにぎり	ふかし芋牛乳
5	金	◆麦御飯◎すき焼き風煮★酢の物	豚肉、厚揚げ、わかめ、ちりめんじゃこ	白米、麦、砂糖	人参、玉葱、こんにゃく、椎茸、白菜、きゅうり	◎醤油、みりん★薄口、酢	レーズン蒸しパン	蒸しかぼちゃ牛乳
6	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、ヨーグルト	スパゲッティ麺、いちごジャム、じゃが芋	人参、玉葱、しめじ、レタス、トマト缶	◆ケチャップ、コンソメ、塩◎薄口、塩	サクサククッキー	お菓子牛乳
9	火	《教育時間開始、2・3号のみ給食》◆古代米御飯◎魚の甘酢あんかけ★ももたろうサラダ●味噌汁	魚、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、片栗粉、春雨、もちぎび、砂糖	人参、きゅうり、玉葱	◆塩◎醤油、酢★薄口、酢●味噌	焼きそば	焼きポテト牛乳
10	水	《全体給食開始》◆ハヤシライス◎きゃべつのおかか和え	豚肉、花かつお	白米、黒米、赤米、ハヤシルフ、コーン、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ	◆ケチャップ、醤油◎薄口	バナナケーキ	豆乳もち牛乳
11	木	◆さび御飯◎インディアンフィッシュ★うの花炒り●味噌汁	魚、おから、わかめ、いりこ(だし)、あげ	白米、もちぎび、米粉、片栗粉、砂糖	人参、こんにゃく、椎茸、ねぎ、白菜、玉葱、トマト缶	◎カレー粉、ソース、ケチャップ★薄口、みりん●味噌	のりおにぎり	野菜スティック牛乳
12	金	《どんどこ》◆青菜ご飯◎鶏のみそ焼き★なます●ぜんざい	鶏肉、花かつお、塩昆布	白米、ごま、もち、砂糖、小豆	小松菜、大根、人参	◆塩◎味噌、みりん★薄口、酢●塩	スイートポテト	きな粉団子牛乳
13	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、いちごジャム	人参、玉葱、きゅうり	◆ケチャップ、醤油	ラスク	お菓子牛乳
15	月	◆七分御飯◎いわしバーグ★白菜のフレンチサラダ●味噌汁	いわしすり身、豆腐、あげ、いりこ(だし)	七分つき米、コーン、砂糖、油、片栗粉	玉葱、白菜、水菜、りんご、しめじ、切干大根	◎醤油、酒、みりん、塩★酢、薄口、塩こしょう●味噌	みたらし団子	粉ふき芋牛乳
16	火	◆さび御飯◎さつま芋の甘辛煮★もやしのみそ和え	鶏肉、ちくわ、ちりめんじゃこ	白米、もちぎび、さつま芋、ごま、砂糖、ごま油	玉葱、人参、ほうれん草、もやし	◎醤油、みりん★味噌	米粉クッキー(きな粉)	蒸しかぼちゃ牛乳
17	水	◆ゆかり御飯◎ブリ大根★味噌汁	魚、わかめ、いりこ(だし)	白米、じゃが芋、砂糖	大根、人参、玉葱	◆ゆかり◎醤油、みりん★味噌	チキンライスおにぎり	豆乳もち牛乳
18	木	◆麦御飯◎鶏の香味焼き★信田和え●のっぺい汁	鶏肉、青のり、高野豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、ごま、油、片栗粉、コーン	キャベツ、ごぼう、椎茸、人参、玉葱、こんにゃく	◎塩★薄口●薄口、塩	ざぜん豆	ふかし芋牛乳
19	金	◆豚丼◎チョレギサラダ★味噌汁	豚肉、豆腐、いりこ(だし)、のり	白米、黒米、赤米、砂糖、ごま油、ごま	玉葱、トマト、水菜、レタス、生姜、きゅうり、えのき、大根	◆醤油、みりん、酒◎酢、醤油●味噌	キッシュ風	果物牛乳
20	土	◆うどん◎酢の物★ヨーグルト	鶏肉、あげ、ヨーグルト、わかめ	うどん、砂糖、いちごジャム	椎茸、きゅうり	◆薄口、塩◎酢、薄口	ホットケーキ	お菓子牛乳
22	月	◆古代米御飯◎ポトフ★いんげんの胡麻和え	豚肉、鶏ガラ(だし)	白米、黒米、じゃが芋、ごま、砂糖	玉葱、人参、キャベツ、いんげん	◆塩◎薄口、塩★醤油	ココア蒸しパン	きな粉団子牛乳
23	火	◆麦御飯◎鶏の照り焼き★うの花サラダ★ワカメスープ	鶏肉、おから、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、マヨネーズ、砂糖、油	水菜、人参、玉葱、しめじ	◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	りんごケーキ	焼きポテト牛乳
24	水	◆さび御飯◎マーボー豆腐★梅肉和え●田作り	鶏挽肉、豆腐、花かつお、いりこ	白米、もちぎび、砂糖、片栗粉、ごま油	椎茸、生姜、にんにく、にら、白菜、大根、梅干し	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★酢●醤油、酒	韓国風おやき	蒸しかぼちゃ牛乳
25	木	◆赤米御飯◎魚のタンダリー★もやしのナムル●味噌汁	魚、ヨーグルト、わかめ、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、ごま油、さつま芋	にんにく、もやし、人参、玉葱	◎カレー粉、ソース、ケチャップ、塩こしょう★薄口●味噌	おかかおにぎり	野菜スティック牛乳
26	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼けご飯◎チキンカツ★野菜サラダ●ナポリタン◇きのこ汁○ジュース	鶏肉、ちりめんじゃこ、昆布、高野豆腐、いりこ(だし)	白米、スパゲッティ、米粉、コーン、砂糖、油	人参、しめじ、椎茸、えのき、玉葱、レタス、きゅうり	◆薄口、塩◎塩、ソース★酢、薄口、塩こしょう●ケチャップ◇きのこ汁○ジュース	米粉クッキー(かぼちゃ)	ふかし芋牛乳
27	土	◆焼きそば◎青菜の胡麻和え★ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ごま、砂糖、いちごジャム	人参、玉葱、キャベツ、もやし、小松菜	◆ソース◎薄口	ラスク	お菓子牛乳
29	月	◆雑穀米御飯◎魚のマーマレード焼き★金平炒め●味噌汁	魚、豆腐、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、さつま芋、砂糖、ごま、ごま油、マーマレード	小松菜、玉葱、人参、こんにゃく	◎醤油★みりん●味噌	黒糖ケーキ	豆乳もち牛乳
30	火	◆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	玉葱、人参、にんにく、大根、水菜、赤玉葱、トマト缶	◎ケチャップ、ソース、醤油★薄口、酢、塩こしょう	お好み焼き	果物牛乳
31	水	◆さび御飯◎鶏の南蛮漬★白和え●ワカメスープ	鶏肉、豆腐、わかめ、鶏ガラ(だし)	白米、もちぎび、片栗粉、ごま、砂糖、コーン、春雨	ほうれん草、キャベツ、人参、玉葱	◎酢、醤油★味噌、みりん●薄口、塩	パイドじゃが	蒸しかぼちゃ牛乳

あけましておめでとうございます。年末・年始のお休みは、みなさんどうお過ごしだったでしょうか。今年度も残すところあと3ヶ月です。卒園・進級が近づくに連れて徐々に食べられるものや量が増えてきている子ども達の様子を見て、とても嬉しく思っています。1つずつお兄さん・お姉さんに成長する手助けになるような給食をこれからも作っていきたいと思います。

## ポリフェノールって??

「アイチエイジング」「疲労回復」「殺菌作用」といった話題の時によく登場するポリフェノール。そもそもポリフェノールって何なの?という方も多いかと思ます。これは植物の光合成で作られる糖分の一部が変化してできた物質で、植物の色素やアクの成分。抗酸化や抗菌、血糖値低下などの作用があり、老化、がん、動脈硬化などの予防に役立ちます。ポリフェノールにもいくつか種類があるので、それぞれの働きと、それらを多く含む食品を紹介します。

### アントシアニン

視力回復、肝臓能改善、血圧抑制



### イソフラボン

骨粗鬆症の予防



### カカオポリフェノール

ストレス抑制、疲労回復



### カテキン

殺菌作用、抗酸化作用



### ケルセチン

脂肪吸収抑制



### ショウガオール

血行促進、胃液分泌促進



### セサミノール

がん予防、抗酸化作用



### タンニン

健胃作用



## 今月の豆知識

# 南瓜



### 「若返りビタミン」を多く持つかぼちゃ

かぼちゃは約450年前にカンボジアから日本へ入ってきたと言われています。名前の由来も「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」になったようです。

かぼちゃの種類もいくつかあり、栗かぼちゃ、えびすかぼちゃなどの西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ズッキーニなどのペポかぼちゃなどです。西洋かぼちゃの特徴は、料理すると身が柔らかく甘味があり、日本かぼちゃの特徴は、水分が多いので粘り気があります。

かぼちゃは緑黄色野菜に代表される野菜で、カロチン(ビタミンA)を多量に含み、粘膜を丈夫にするはたらきがあり、風邪に対する抵抗力を高める効果があります。

### 【主な栄養素】

ビタミンC ... 肌の再生やがん予防に携わります  
ビタミンE ... アイチエイジングに効果的です  
ビタミンA ... 目の働きを正常に保ちます  
カリウム ... 塩分を排泄し、むくみを防ぎます

### 【効用】

ガン | 風邪 | 冷え性 | 胃潰瘍

### 【選び方のポイント】

重くずっしりとしたものがよい。中身は色が濃く鮮やかなもの。たねの部分がかわいていないものがよい。



## りんごケーキ

★材料★(20センチパウンド型)

りんご	.....	1/2個
米粉	.....	150g
マーガリン	.....	75g
砂糖	.....	45g
卵	.....	1個
ベーキングパウダー	.....	5g
ヨーグルト(無糖)	.....	80g



- ①砂糖、マーガリンをボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。
- ②りんごは皮つきで、コロコロにカットします。
- ③①に卵を加えてさらに混ぜます。
- ④①に②のりんご、ヨーグルトを加え、よく混ぜます。
- ⑤ふるった米粉、ベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜます。
- ⑥生地を型に流し、180℃に予熱したオーブンで約20～30分焼きます。

出来上がり♪