

2020 . 1月

# 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	土	◆ミートソーススパゲッティ ◎野菜スープ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ麺、じゃが芋、ジャム	しめじ、玉葱、人参、トマト缶、キャベツ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、塩、こしょう	ホットケーキ	お菓子
6	月	◆炒り玄米御飯◎魚のマーマレード焼き★ひじきの酢の物●味噌汁	魚、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、マーマレード、コーン	人参、キャベツ、大根、玉葱	◎醤油★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり漬物	粉ふき芋
7	火	◆さび御飯◎豆腐ハンバーグ★大根のナムル●すまし汁	鶏肉、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、大根、人参、白菜、えのき	◎醤油、みりん、塩、酒★薄口●薄口、塩	大学芋	果物(バナナ)
8	水	《教育時間開始、13時降園》◆ハヤシライス◎野菜サラダ★果物●牛乳	豚肉、牛乳	七分つき米、じゃが芋、ハヤシルウ、コーン、油、砂糖	人参、玉葱、レタス、大根、りんご	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢	きな粉蒸しパン	蒸しかぼちゃ
9	木	◆麦御飯◎ちくわの磯辺揚げ★うの花サラダ●味噌汁	ちくわ、青のり、おから、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、てんぷら粉、マヨネーズ、さつま芋、油、砂糖	人参、水菜、玉葱	★薄口、酢、塩こしょう●味噌	米粉クッキー(レーズン)	野菜スティック
10	金	◆雑穀米御飯◎筑前煮★お白菜のおかか和え	鶏肉、かつお節	白米、黒米、赤米、砂糖	白菜、ほうれん草、れんこん、ごぼう、こんにゃく、人参、大根、椎茸	◎醤油、みりん★薄口	ナポリタン	豆乳もち
11	土	◆うどん◎酢の物★果物	鶏肉、わかめ、かつお節(だし)	うどん麺、砂糖	きゅうり、人参、椎茸、りんご	◆薄口、みりん、塩◎薄口、酢	ラスク	お菓子
13	月	成人の日						
14	火	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★バナナヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト、ちりめんじゃこ	七分つき米、砂糖、ごま、オリーブ油	人参、キャベツ、ごぼう、こんにゃく、バナナ	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口、酢	ココアケーキ	焼きポテト
15	水	《どんどこ》◆麦御飯◎魚の梅肉焼き★クリームチーズ和え●ぜんざい	魚、かつお節、クリームチーズ、小豆	白米、麦、白玉粉、砂糖	かぼちゃ、きゅうり、玉葱	◎醤油、みりん★塩、こしょう●塩	さつまいも蒸しパン	マカロニきな粉
16	木	◆炒り玄米御飯◎シチュー★塩昆布和え●果物	豚肉、牛乳、塩昆布、鶏ガラ(だし)、かつお節	白米、玄米、砂糖、じゃが芋、シチュールウ、米粉	人参、玉葱、白菜、ほうれん草、みかん	◎薄口、塩★醤油、みりん	うどん汁	野菜スティック
17	金	◆古代米御飯◎ピザ風チキン★伴三絲●味噌汁	鶏肉、ハム、厚揚げ、いりこ(だし)、チーズ	白米、黒米、砂糖、春雨	キャベツ、人参、トマト缶、大根、玉葱	◆塩◎ケチャップ、ソース★薄口、酢●味噌	おかかおにぎり	ふかし芋
18	土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、カレールウ、砂糖、油、コーン、ジャム	人参、玉葱、レタス、大根、りんごきゅうり、りんご	◆ケチャップ◎薄口、酢	サクサククッキー	お菓子
20	月	◆雑穀米御飯◎魚の塩焼き★ポテトサラダ●味噌汁	魚、おから、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、砂糖、油、マヨネーズ、じゃが芋	人参、玉葱、きゅうり、キャベツ、しめじ	◎塩★薄口、酢、塩こしょう●味噌	きな粉おはぎ	蒸しかぼちゃ
21	火	◆七分御飯◎チリコンカーン風★中華サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、牛乳	七分つき米、コーン、ごま油、砂糖	人参、玉葱、大根、水菜、レタス、トマト缶	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	豆腐ドーナツ	果物(バナナ)
22	水	◆古代米御飯◎鶏の南蛮漬け★白和え●すまし汁	鶏肉、豆腐、いりこ(だし)	白米、片栗粉、砂糖、ごま	白菜、人参、こんにゃく、かぼちゃ、玉葱、えのき	◆塩◎醤油、酢★味噌、みりん●薄口、塩	りんごケーキ	マカロニきな粉
23	木	◆さび御飯◎タイピーエン★梅肉きゅうり●田作り	豚肉、かつお節、いりこ(だし)	白米、もちきび、春雨、砂糖、ごま油	椎茸、キャベツ、人参、玉葱、きゅうり、梅干し、生姜	◎薄口、オイスターソース、酒★酢●醤油、酒	黒糖蒸しパン	粉ふき芋
24	金	◆麦御飯◎魚のみそ焼き★ひじき煮●すまし汁◎果物	魚、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、さつま芋	人参、椎茸、こんにゃく、玉葱、葱、みかん	◎味噌、みりん★醤油、みりん●薄口、塩	焼きそば	野菜スティック
25	土	◆チキンライス◎コールスローサラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、マヨネーズ、コーン、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎酢	ホットケーキ	お菓子
27	月	◆赤米御飯◎焼きししゃも★信田和え●うどん汁	魚、ししゃも、いりこ(だし)、あげ	白米、赤米、うどん麺、砂糖、ごま、コーン	キャベツ、玉葱、人参、椎茸	◎塩★薄口●味噌	塩おにぎり漬物、田作り	ふかし芋
28	火	◆カレーライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	豚肉、牛乳、わかめ	七分つき米、カレールウ、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、レタス、大根、にんにく、りんご	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(プレーン)	豆乳もち
29	水	◆炒り玄米御飯◎鶏のごま照り焼き★ゆかり和え●味噌汁	鶏肉、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、ごま	白米、人参、玉葱	◎醤油、みりん★ゆかり●味噌	お好み焼き	果物(バナナ)
30	木	◆さび御飯◎マーボー豆腐★なます●田作り	鶏肉、豆腐、いりこ	白米、もちきび、砂糖、ごま油、片栗粉	にら、椎茸、大根、人参	◎味噌、みりん、オイスターソース、醤油★薄口、酢●醤油、酒	かぼちゃケーキ	野菜スティック
31	金	《お誕生日メニュー》◆梅御飯◎魚フライ★ナポリタン●野菜サラダ◇かきたま汁◇ジュシー	魚、高野豆腐、かつお節、ちりめんじゃこ、卵、いりこ(だし)	白米、スパゲッティ麺、砂糖、油、米粉	レタス、きゅうり、玉葱、えのき、ジュシー、梅干し	◎塩、ソース★ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう◎薄口、塩	麩のラスク果物	かぼちゃ

冬も本番となり、インフルエンザや風邪が流行してきています。睡眠と休息をしっかりと、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。冬野菜は体を温めます。そんな旬野菜である白菜や大根、キャベツがファームでも大収穫です！

## 幼稚園ファームを見学して来ました



～食育委員会からの感想～

村山さんが育てている幼稚園ファームの野菜は、スーパーに並んでいる綺麗な野菜とは違い、虫に食べられている野菜も多くありました。しかし、それは、一切薬品を使っておらず、安全に配慮した野菜だからこそだと学びました。野菜の裏に付いたたくさんの虫を毎日ピンセットで1匹ずつ取りながら、野菜を守っているそうです。環境によっては、野菜も育ちにくく、幼稚園ファームの野菜を子どもたちが安全に食べられるまでの行程に手間暇かかっているのを実感しました。子どもたちが普段口にしていない給食にも幼稚園ファームの野菜が多く使われています。村山さんの作業の様子や野菜が種や苗から育つ様子を実際に子どもたちと幼稚園ファームに足を運びながら、野菜の美味しさやありがたみをより感じてほしいなと思います。

村上・渡邊



## 今月の豆知識



### ①カロチン

「にんじん」にはβカロチンが特に多く含まれています。このβカロチンは肺ガンや胃臓ガンなど抑制する効果や、抗酸化作用を発揮して動脈硬化や心筋梗塞の原因となる活性酸素の働きを防いでくれます。そのほか、カロチンは皮にたくさん含まれているので、できれば皮ごと調理したものを食べたいものですね。

### ②ビタミンA

ビタミンAは肌の潤いと深い関わりがあります。皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあるため、肌荒れ防止効果も期待でき、特に季節の変わり目など肌のかさつきが気になる時期には積極的に取りたい栄養素の一つです。さらにビタミンAは目の角膜を元通りにすると言われていて、眼精疲労やドライアイにも効果的です。長時間パソコンを使う人におすすめです。

### ③カリウム

3人に1人は高血圧と言われている現在の日本。カリウムは体の外にナトリウムを出す働きがあり、これによって血圧を下げる酵素が増えます。このため、カリウムを取ると減塩効果も高まって高血圧の予防・改善に役立ちます。

### ④食物繊維

「にんじん」にはペクチンという食物繊維が多く含まれています。整腸を促し、便秘解消に効果的です。また、大腸ガンの予防にもつながります。「にんじん」がダイエットに適する食材としてよく使われるのは、このためです。



### 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♪