

2020 . 12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		
1	火	◆そばる御飯◎かみかみサラダ★果物●牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	七分つき米、砂糖、ごま、オリーブ油	こんにやく、ごぼう、人参、キャベツ、りんご	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口、酢	米粉クッキー(ココア)	マカロニきな粉
2	水	◆赤米御飯◎とり天★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖、てんぷら粉、さつま芋	こんにやく、椎茸、人参、玉葱、葱	◎塩★醤油、みりん●味噌	焼きそば	バナナ
3	木	◆さび御飯◎肉じゃが★梅肉和え●田作り	豚肉、かつお節、いりこ	白米、もちきび、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、大根、水菜、梅干し、椎茸、こんにやく	◎醤油、みりん★酢●醤油、酒	チーズ蒸しパン	蒸しかぼちゃ
4	金	◆炒り玄米御飯◎魚のチーズパン粉焼き★中華サラダ●かきたま汁	魚、チーズ、卵、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、パン粉、オリーブ油、コーン、砂糖、ごま油	きゅうり、レタス、玉葱	◎塩★醤油、酢●薄口、塩	ミルクもち	ふかし芋
5	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、ジャム、コーン	キャベツ、玉葱、人参、りんご	◆ケチャップ、コンソメ◎塩こしょう	ラスク	お菓子
7	月	◆古代米御飯◎魚のマーマレード焼き★クリームチーズ和え●味噌汁	魚、クリームチーズ、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、マーマレード	かぼちゃ、きゅうり、椎茸、玉葱	◆塩◎醤油★塩●味噌	のりおにぎり漬物	野菜スティック
8	火	◆カレーライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	七分つき米、カレーパウダー、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、レタス、にんにく、大根、りんご	◆ケチャップ、醤油◎薄口、塩こしょう、酢	レーズン蒸しパン	マカロニきな粉
9	水	◆さび御飯◎とりのみそ焼き★伴三絲●すまし汁	鶏肉、ハム、厚揚げ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、春雨	キャベツ、人参、玉葱、しめじ	◎味噌、みりん★酢、薄口●薄口、塩	バナナケーキ	粉ふき芋
10	木	◆麦御飯◎チリコンカーン風★もやしのナムル●果物	鶏肉、大豆、金時豆	白米、麦、ごま油	トマト缶、人参、玉葱、もやし、ほうれん草、みかん、にんにく	◎ケチャップ、ソース★薄口	いも天	蒸しかぼちゃ
11	金	《クリスマス会》◆梅御飯◎鶏の唐揚げ★野菜サラダ●ポトフ◇ジュシー	鶏肉、ちりめんじゃこ、ウインナー、鶏ガラ(だし)、かつお節	白米、砂糖、コーン、油、じゃが芋	梅干し、にんにく、レタス、きゅうり、玉葱、人参	◎醤油、酒★薄口、酢●薄口、塩	マカロニきな粉	りんご
12	土	◆焼きそば◎ほうれん草の胡麻和え★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ごま、砂糖、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、もやし、ほうれん草、みかん	◆ソース◎薄口	サクサククッキー	お菓子
14	月	◆古代米御飯◎インディアンフィッシュ★ジャーマンポテト●味噌汁	魚、ベーコン、いりこ(だし)	白米、黒米、砂糖、油、じゃが芋	玉葱、ほうれん草、えのき、パセリ、トマト缶	◆塩◎ケチャップ、ソース、カレー粉★塩こしょう●味噌	のりおにぎり漬物	ミルクもち
15	火	◆さび御飯◎すき焼き風煮★大根の酢の物●牛乳	豚肉、厚揚げ、わかめ、厚揚げ、牛乳	白米、もちきび、砂糖	人参、玉葱、こんにやく、椎茸、白菜、大根	◎醤油、みりん★薄口、酢	米粉クッキー(プレーン)	ふかし芋
16	水	《餅つき会》◆炒り玄米御飯◎魚の梅肉焼き★ごぼうサラダ●すまし汁	魚、わかめ、いりこ(だし)、かつお節	白米、玄米、ごま、マヨネーズ	玉葱、人参、ごぼう、キャベツ、かいわれ大根、梅干し、しめじ	◎醤油、みりん★塩●薄口、塩	ナポリタン	バナナ
17	木	《ぞう組園外保育・弁当》◆雑穀間御飯◎豆腐ハンバーグ★もやしのおかか和え◎味噌汁	鶏肉、豆腐、かつお節、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、砂糖、片栗粉	玉葱、もやし、小松菜、かぼちゃ	◎醤油、みりん、酒、塩★薄口●味噌	りんごケーキ	野菜スティック
18	金	《きりん組園外保育・弁当》◆麦御飯◎シチュー★白菜のフレンチサラダ	鶏肉、鶏ガラ(だし)、牛乳	白米、麦、シチュールー、じゃが芋、砂糖、油、コーン、米粉	白菜、水菜、玉葱、人参、りんご	◎薄口、塩★薄口、酢、塩こしょう	きな粉蒸しパン	蒸しかぼちゃ
19	土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★バナナヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、カレーパウダー、コーン、砂糖、油	バナナ、人参、玉葱、レタス、きゅうり	◆ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	ホットケーキ	お菓子
21	月	◆炒り玄米御飯◎魚の塩焼き★白和え●かきたま汁	魚、豆腐、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま	キャベツ、人参、こんにやく、玉葱、さくらげ	◎塩★味噌、みりん●薄口、塩	のりおにぎり漬物	りんご
22	火	◆古代米御飯◎鶏の照り焼き★うの花サラダ●味噌汁	鶏肉、おから、豆腐、いりこ(だし)	白米、黒米、砂糖、油、マヨネーズ	人参、水菜、玉葱、しめじ	◆塩◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう●味噌	かぼちゃケーキ	マカロニきな粉
23	水	《教育時間終了・13時降園》◆ハヤシライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	七分つき米、ハヤシルウ、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、きゅうり、レタス、みかん	◆ケチャップ、醤油◎薄口、塩こしょう、酢	ラスク	野菜スティック
24	木	◆赤米御飯◎魚フライ★五目大豆●味噌汁	魚、大豆、昆布、高野豆腐、いりこ(だし)	白米、赤米、米粉、砂糖、さつま芋	玉葱、小松菜、人参、こんにやく、椎茸	◎塩、ソース★醤油、みりん●味噌	水ようかんお菓子	蒸しかぼちゃ
25	金	◆さび御飯◎マーボー豆腐★なます●田作り	鶏肉、いりこ、豆腐	白米、もちきび、砂糖、ごま油、片栗粉	にら、大根、人参、にんにく、生姜	◎味噌、みりん、醤油、酒、オイスターソース★薄口、酢●醤油、酒	チーズ饅頭	粉ふき芋
26	土	◆うどん◎酢の物★果物●ヨーグルト	鶏肉、わかめ、ヨーグルト、かつお節(だし)	うどん麺、砂糖、ジャム	椎茸、きゅうり、人参、りんご	◆薄口、みりん、塩◎薄口、酢	サクサククッキー	お菓子
28	月	◆雑穀米御飯◎タンドリーチキン★マカロニサラダ●ワカメスープ	鶏肉、わかめ、鶏ガラ(だし)、ヨーグルト	白米、黒米、赤米、マカロニ、マヨネーズ、コーン	玉葱、しめじ、人参、きゅうり、にんにく	◎カレー粉、ケチャップ、ソース、塩こしょう★塩●薄口、塩	のりおにぎり漬物	ミルクもち

# 食育だより

発行日 2020年度 11月27日 ほくぶ幼稚園

管理栄養士 境 亜衣実

ファームの冬野菜も収穫期に入り、毎日取れたての美味しさを味わっています。

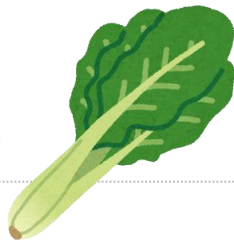
葉物も野菜は青虫も大好きで、毎日畑で村山さんがピンセット片手に虫退治を頑張っていたいただいた無農薬の優しい野菜です。沢山食べて寒くなる冬を乗り切りましょう。

先日は、2歳児さんが遊びに行きました。実際見て話を聞いて触ってみたりジャガイモ堀のお手伝いをさせてもらったりしました。食べ物への思いがきっと膨らんだことと思います。



## 今月の豆知識

# 小松菜



●冬のかぜ予防にも効果的●

### ①細胞を健康にするカリウム

小松菜、ほうれん草などに共通して豊富なのがカロテンをビタミンC、カリウム。カリウムの多くは細胞内にあり、細胞外液にあるナトリウムと細胞の浸透圧を調整し、水分を保持します。利尿作用があるので高血圧の予防にも効果的に働きます。

### ②動物性たんぱく質と一緒に

小松菜に多いカルシウムは吸収率が低いので、ビタミンDと組み合わせると効果的に。ほうれん草の鉄はベーコンサラダなど、少量のたんぱく質と一緒にとると吸収率がアップ！

### ③がん抑制効果

β-カロテンの含有量が豊富な小松菜、ほうれん草。活性酸素に対する免疫力をアップさせ、がん抑制に効果的です。また、冬にビタミンCをたっぷり摂取できることから、かぜの予防にもなります。血液のヘモグロビンをつくる鉄は貧血にも効果があります。

### ④冬のほうが甘くて栄養たっぷり

冬のはものは寒さなどのストレスを解消するため自力でビタミンC、E、β-カロテン、糖分など栄養素を増やして甘くなります。



## 中華風サラダ(ドレッシング)

★材料★ 100cc程度

お好きな野菜 ..... 適当な量

こいくちしょうゆ ..... 60cc

酢 ..... 30cc

砂糖 ..... 大さじ1と1/2

ごま油..... 大さじ2



①調味料を全て混ぜ合わせます。

②サラダボウルにお好きな野菜を盛りつけます。

ドレッシングをかけて出来上がり♪