

※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。

2021. 1月

献立表

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	月	◆麦御飯◎魚のみそ焼き★ 伴三糸●かきたま汁	魚、卵、わかめ、ハム、 いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、春雨	人参、キャベツ、玉葱	◎味噌、みりん★酢。 薄口●薄口、塩	のりおにぎり 漬物	マカロニきな粉
5	火	◆雑穀米御飯◎八宝菜★ひ じきサラダ	豚肉、ひじき、金時豆、 つずらの卵	白米、黒米、赤米、砂 糖、油	人参、白菜、きくらげ、 玉葱、椎茸、トマト、水 菜	◎オイスターソース、 薄口、酒★醤油、酢	うどん汁	りんご
6	水	◆さび御飯◎鶏のチーズパ ン粉焼き★汐昆布和え●す まし汁	鶏肉、チーズ、厚揚 げ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂 糖、ごま油、パン粉、 コーン	キャベツ、玉葱、人参	◎塩★醤油、酢●薄 口、塩	ミルクもち	ふかし芋
7	木	◆古代米御飯◎ちくわの磯 辺揚げ★きんぴらごぼう● 味噌汁	ちくわ、いりこ(だし)	白米、黒米、てんぷ ら粉、ごま、ごま油、 砂糖	ごぼう、人参、こん にゃく、玉葱、椎茸、ほ うれん草	◆塩★醤油、みりん● 味噌	ココア蒸しパン	野菜スティック
8	金	《教育時間開始・13時降園》◆カ レーライス◎海藻サラダ★ 果物●牛乳	鶏肉、牛乳、わかめ	五分つき米、カレー ルウ、じゃが芋、砂 糖、油	人参、玉葱、レタス、 きゅうり、みかん、にん にく	◆ケチャップ、醤油◎ 薄口、酢、塩こしょう	レーズンケーキ	蒸しかぼちゃ
9	土	◆ミートソーススパゲッティ ◎野菜サラダ★果物●ヨー グルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ麺、砂 糖、油、コーン、ジャ ム	人参、玉葱、レタス、 きゅうり、みかん	◆ケチャップ、コンソメ ◎薄口、酢、塩こしょう	ラスク	お菓子
11	月	成人の日						
12	火	◆そぼろ御飯◎チョレギサ ラダ★バナナヨーグルト	鶏肉、のり、ヨーグルト	五分つき米、ごま、 ごま油、砂糖	水菜、レタス、きゅう り、トマト、こんにゃく、 バナナ	◆味噌、醤油、みりん、 酒◎醤油、酢	米粉クッキー (ごま)	粉ふき芋
13	水	◆赤米御飯◎魚の梅肉焼き ★クリームチーズ和え●味 噌汁	魚、クリームチーズ、 かつお節、いりこ(だ し)、豆腐	白米、赤米	梅干し、かぼちゃ、 きゅうり、なめこ、葱	◎醤油、みりん★塩こ しょう●味噌	焼きそば	りんご
14	木	◆さび御飯◎じゃが芋のう ま煮★もやしのナムル●牛 乳	豚肉、牛乳	白米、もちきび、砂 糖、ごま油、じゃが 芋	人参、玉葱、もやし、 小松菜	◎醤油、みりん★薄口	人参ケーキ	ミルクもち
15	金	《どんどこ》◆麦御飯◎魚の天 ぷら★かみかみサラダ●ぜ んざい◇果物	魚、ちりめんじゃこ、 小豆	白米、麦、てんぷ ら粉、ごま、オリーブ 油、砂糖、白玉粉	ごぼう、キャベツ、人 参	◎塩★薄口、酢●塩	のりおにぎり 漬物	野菜スティック
16	土	◆チキンライス◎コールス ローサラダ★バナナヨーグ ルト	鶏肉、ヨーグルト	五分つき米、コー ン、マヨネーズ	人参、玉葱、キャベツ、 バナナ	◆ケチャップ、コンソメ ◎塩	サクサククッキー	お菓子
18	月	◆雑穀米御飯◎魚のマーマ レード焼き★うの花サラダ ●味噌汁	魚、おから、いりこ(だ し)	白米、黒米、赤米、砂 糖、油、じゃが芋、マ ヨネーズ	人参、玉葱、きゅうり、 しめじ	◎醤油★薄口、酢、塩 こしょう●味噌	ナポリタン	蒸しかぼちゃ
19	火	◆さび御飯◎回鍋肉★なま す●田作り	豚肉、いりこ	白米、もちきび、砂 糖、ごま油	キャベツ、玉葱、葱、大 根、人参	◎味噌、みりん、酒、オ イスターソース★薄 口、酢●醤油、酒	韓国風おやき	ふかし芋
20	水	◆古代米御飯◎豆腐ハン バーグ★もやしのおかか え●味噌汁◇果物	鶏肉、豆腐、いりこ(だ し)、かつお節、わか め、あげ	白米、黒米、砂糖	玉葱、もやし、人参、 白菜	◆塩◎醤油、みりん、 酒、塩★薄口●味噌	のりおにぎり 漬物	野菜スティック
21	木	◆麦御飯◎インディアンチ キン★五目大豆●春雨ス ープ	鶏肉、大豆、昆布、鶏 ガラ(だし)	白米、麦、米粉、片栗 粉、砂糖、春雨	トマト缶、人参、こん にゃく、椎茸、玉葱、チ ンゲン菜	◎ケチャップ、ソース、 カレー粉★醤油、み りん●薄口、塩	バナナ蒸しパン	マカロニきな粉
22	金	◆炒り玄米御飯◎シチュー ★白菜のフレンチサラダ	鶏肉、牛乳	白米、玄米、砂糖、 油、米粉、シチュ ールウ、コーン	玉葱、人参、白菜、りん ご、水菜	◎薄口、塩★薄口、酢、 塩こしょう	米粉クッキー (プレーン)	みかん
23	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	5分つき米、カレ ールウ、コーン、砂糖、 油	人参、玉葱、きゅうり、 レタス、バナナ	◆ケチャップ◎薄口、 酢、塩こしょう	ホットケーキ	お菓子
25	月	◆赤米御飯◎魚の塩焼き★ ひじき煮●味噌汁	魚、あげ、いりこ(だ し)、ひじき	白米、赤米、砂糖	人参、椎茸、こんにゃ く、玉葱、かぼちゃ、葱	◎塩★醤油、みりん● 味噌	のりおにぎり 漬物	ミルクもち
26	火	◆五分御飯◎タイピーエン ★梅肉和え●牛乳	豚肉、牛乳、かつお節	五分つき米、春雨、 砂糖、ごま油	玉葱、人参、キャベツ、 椎茸、大根、水菜、梅 干し	◎薄口、酒、オイス ターソース★酢	ラスク	粉ふき芋
27	水	◆雑穀米御飯◎魚のタン ドリー★マカロニサラダ●フ カメスープ	魚、ヨーグルト、ハム、 わかめ、鶏ガラ(だし)	白米、黒米、赤米、マ カロニ、マヨネ ーズ、コーン	人参、玉葱、きゅうり、 えのき、にんにく	◎カレー粉、ケチャッ プ、ソース、塩こしょう ★塩こしょう●薄口、 塩	りんごケーキ	野菜スティック
28	木	◆さび御飯◎筑前煮★きゅ うりの酢の物●田作り	鶏肉、いりこ、わかめ	白米、もちきび、砂 糖	人参、大根、蓮根、ご ぼう、こんにゃく、椎 茸、きゅうり	◎醤油、みりん★薄 口、酢●醤油、酒	マカロニきな粉 果物	バナナ
29	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御 飯◎チキンカツ★ナポリタ ン◎野菜サラダ◇きのこ汁 ◇ジュシー	鶏肉、いりこ(だし)、 ちりめんじゃこ	白米、スパゲッティ 麺、コーン、油、砂 糖、米粉	レタス、大根、椎茸、え のき、しめじ、玉葱、 ジュシー	◆薄口、塩◎塩、ソー ス★ケチャップ●薄 口、酢、塩こしょう◇薄 口、塩	水ようかん お菓子	蒸しかぼちゃ
30	土	◆焼きそば◎ゆかり和え★ 果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム	人参、キャベツ、玉葱、 もやし、きゅうり、みか ん	◆ソース◎ゆかり	ラスク	お菓子

食育だより

発行日 2020年度 12月23日 ほくぶ幼稚園

管理栄養士 境 亜衣実

寒さも本格的な冬の時期になりました。

栄養のバランスをしっかりとって寒い冬を乗り切りましょう。

今月のファームからの生産物は「人参」「キャベツ」「大根」「紫キャベツ」「キャベツ」「白菜」「ほうれん草」「チンゲン菜」の予定です。

自分たちの畑でも冬野菜を育てていますので子どもたちにとって、とても身近な野菜となっています。



体がだるい、疲れやすい

<要因>

このような症状は、心身ともに疲れやストレスが溜まっている証拠です。放っておくと免疫力が低下して、風邪などの感染症にかかりやすくなります。心臓病や糖尿病、高血圧などのリスクも高まります。

<対策>

食事で積極的にとりたいのは「たんぱく質」と「ビタミンB1」。にんにくに含まれる「アリシン」も一緒にとると、より高い疲労回復効果が得られます。「アスパラギン酸」も、疲労回復やスタミナをつける効果があります。

●食べ合わせの例 … 鶏肉とピーナッツのにんにく炒め
鶏肉のたんぱく質とピーナッツのビタミンB1で疲労回復。そして、にんにくのアリシンがビタミンB1の吸収を高めてくれます。にんにくは栄養価が減らないよう加熱しすぎないようにしましょう。



アリシン

にんにくに特有の香気成分。体内でビタミンB1と結合し、疲労回復や強い殺菌効果がある。葱、玉葱、ニラなどにも含まれる。

アスパラギン酸

アミノ酸の一つで、アスパラガス、豆類、もやし、ナッツ類、肉などに多く含まれる。新陳代謝を活発にし、疲労回復やスタミナアップに効果がある。

今月の豆知識



ビタミンCはいも類でトップ!!

抗酸化作用、美容効果

いも類に含まれるビタミンCは熱に強く、加熱してもほとんど壊れることはありません。さつまいもには特にビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。肌にいい潤いを与え、美容効果も期待されます。

実はカリウムも豊富

高血圧予防、むくみ予防

さつまいもにはカリウムも豊富に含まれています。カリウムは余分なナトリウム(塩分)を排出するので、高血圧の予防、むくみ防止に効果があります。

ダイエットの味方

豊富なビタミンB群とミネラルの効果

さつまいものビタミンB群は優秀で、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ナイアシン、葉酸、パントテン酸が多く含まれています。そのため、エネルギー代謝が良くなり、太りにくくダイエット効果が期待されます。

ですが、さつまいもだけを食ったり、多く摂りすぎるとでんぷん質なのでかえって太ってしまいます。食事はバランスが大切です。いろんな食材をまんべんなく摂取する中で、今回ご紹介したような栄養価の高い食材を取り入れ、健康を保つように心がけましょう。



夕焼けごはん

★材料★

お米 3合

〈A〉人参 …………… 1/2本
昆布 …………… 1枚
うすくち醤油 …………… 大さじ2
塩 …………… ひとつまみ

ちりめんじゃこ …………… 20g



- ① 炊飯器にといだお米と水を入れます。
- ② 人参はすりおろします。
- ③ Aすべてを入れたあとに水を入れ、炊飯します。
- ④ ちりめんじゃこはフライパンで軽く炒めます。
- ⑤ 炊き上がったら、④を入れ、混ぜ込みます。

出来上がり♪