

2014  
12月

# 献立表



新渡戸文化子ども園

日	曜日	献立名	長時間保育 補食	食べ物の働き		
				赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子を ととのえる
1	月	ご飯・とり天・おひたし・豚汁・カルピスかん	ベーコンポテトパイ 牛乳	鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 カルピス	米 片栗粉 薄力粉 さといも こんにゃく 砂糖 ごま油 揚げ 油 ごま	ごまつな にんじん にんにく もやし こ ぼう だいこん ねぎ
2	火	ツナトースト・クリームシチュー・フレンチサラダ・りんご	おにぎり 牛乳	ツナ 鶏肉 チーズ 牛乳 生クリーム	パン じゃがいも 薄力粉 マヨネーズ サラダ油 バター	パセリ にんじん レ モン 玉葱 キャベツ きゅうり りんご
3	水	<おやつ> 豆腐入り団子 <給食> そぼろご飯・キャベツと海苔のサラダ けんちん汁・ヨーグルト	サンドイッチ 牛乳	きな粉 鶏肉 たま ご 油揚げ 豆腐 じゃこのり ヨー グルト	白玉 米 砂糖 さ といも こんにゃく サラダ油 ごま こ ま油	にんじん さやいんげ ん しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり に んにく こぼう だいこ ん ねぎ
4	木	麦ご飯・いかの照り焼き・わかめとれんこんのサラダ 卵スープ・にんじんプリン	干し芋 りんご 牛乳	いか 豆腐 たまご ゼラチン わかめ 寒天 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 でんぷん 砂糖 サ ラダ油 ごま油 こ ま	にんじん チンゲン ツアイ きゅうり れ んこん もやし にん じんにょうが ねぎ
5	金	ご飯・さつま芋と大豆の甘辛揚げ・だし巻き卵・おひたし みそ汁・抹茶ミルクゼリー	肉まん 牛乳	大豆 たまご 削り 節 油揚げ 豆腐 み そ ゼラチン じゃ このり わかめ 寒天 牛乳	米 さつままいも 砂 糖 黒砂糖 でんぷ ん 揚げ油 ごま	にんじん こまつな はくさい ねぎ
8	月	ほうとううどん・豆と彩野菜のサラダ りんごのコンポートヨーグルトかけ・牛乳	焼きおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ みそ 枝豆 大豆 牛乳 牛 乳 ヨーグルト	うどん さといも 砂糖 サラダ油	にんじん かぼちゃ ブロッコリー こぼ う だいこん ねぎ コーン キャベツ り んご
9	火	ゆかりご飯・鮭の味噌マヨネーズ焼き・キャベツとブロッコリーのサラダ あんかけ汁・みかんゼリー	ポテトドック 牛乳	さけ みそ ゼラチ ン	米 砂糖 うどんで んぷん 砂糖 マヨ ネーズ ごま	ゆかり ブロッコリー にんじん ほうれんそ う しょうが キャベツ 椎茸 もやし ねぎ オ レンジジュース みか
10	水	<おやつ> クッキー <給食> ご飯・鯖の文化干し・きんぴらごぼう 和風カレースープ・ミルクティゼリー	きな粉揚げパン 牛乳	鯖 ベーコン ゼラ チン 寒天 牛乳	クッキー 米 つぎ こん 砂糖 サラダ 油 ごま	にんじん いんげん ごまつな こぼう だ いこん はくさい ね ぎ
11	木	エビピラフ・フライドチキン・クリスマスサラダ 豆乳ポタージュ・きらきらゼリー	バナナヨーグルト	鶏肉 エビ ベーコ ン じゃがいも 砂 糖 パター 揚げ油 サラダ油	米 薄力粉 マカロ ニ じゃがいも 砂 糖 パター 揚げ油 サラダ油	にんじん パセリ ブロッコリー ビーマン 玉葱 にんにく きゅう り コーン アセロラ ジュース レモン
12	金	<長時間保育 給食> ひじきご飯・揚げ出し豆腐・切り干し大根の煮物 玉ねぎと卵のみそ汁・花みかん	いきなり団子 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ たまご ひじ き	米 しらたき 砂糖 片栗粉 砂糖 揚げ 油 ごま油	にんじん いんげん みつば えのきだけ だ いこん 切り干しだい こん きゅうり 玉葱 みかん

2014年12月

## 献立紹介

1	月	『とり天』は大分県の郷土料理です。しょうゆやごま油で下味を付けた鶏肉に、衣を厚めに付け揚げます。厚めに衣を付けることで鶏肉がジューシーに揚がり、おいしくなります。下味がしっかりと付いているので、ご飯によく合います。
2	火	『クリームシチュー』は、鶏肉や玉ねぎ、にんじんなどの野菜をガラスープと牛乳で煮込み、小麦粉とバターで作ったルウを加えてとろみをつけます。とろみがつくことでシチューが冷めにくくなり、からだを温めてくれるので、寒い季節にぴったりです。
3	水	おやつは『豆腐入り団子』です。白玉粉に豆腐を混ぜて団子を作ります。豆腐は『畑の肉』といわれている大豆から作られる食品です。たんぱく質を多く含み、栄養がたっぷりです。食べると、からだのもととなる筋肉や血液、皮膚、髪の毛になります。給食の『そぼろご飯』は、玉ねぎ・にんじんなどの野菜が入ったとりそぼろと、炒り卵をご飯にのせて食べてください。
4	木	『麦ご飯』は白米と一緒に食べると、麦には食物繊維が多く含まれていて、お腹の調子を整える効果があります。カルシウムは白米の3倍も含まれています。麦はプチプチとした食感が特徴です。よく噛んで食べることで歯やあごが強くなります。サラダに入れるれんこんは秋から冬が旬です。特に冬のれんこんは粘りが出て甘みも増します。粘りの成分のムチンは胃腸の粘膜を保護する効果があります。
5	金	『だし巻き玉子』はたまごにだし汁と調味料を加えてふんわりと焼きます。『たまご』は食べ物の王様といわれている食品です。たんぱく質のほか、ビタミンなども多く含まれています。
8	月	『ほうとう』は山梨県の郷土料理です。小麦粉で作り幅広く切った麺を、野菜や肉と一緒にみそ仕立ての汁で煮込みます。給食ではうどんで作ります。ほうとうにはかぼちゃが入ります。煮込んだかぼちゃの甘みが汁に溶けだし、麺と絡みます。かぼちゃに含まれるビタミンA、Cは免疫力を高め、風邪予防に効果があります。また、かぼちゃにはからだを温める効果もあります。
9	火	サラダに入るブロッコリーは緑黄色野菜で栄養満点です。からだを病気から守るビタミンCやカロテン等の栄養がたくさん含まれています。普段食べている『花蕾(からい)』と呼ばれるつぼみが集まった部分以外にも茎や葉にも栄養があります。給食では茎や葉も食べやすいように切り、一緒に調理します。
10	水	おやつは給食室で手作りの『クッキー』です。給食の鯖に含まれるDHAやEPAは、頭の動きを良くしたり、血液をサラサラにしてくれます。鯖は皮にも栄養があるので、皮までしっかり食べましょう。
11	木	今日の給食は、フライドチキンやクリスマスサラダなどのクリスマスメニューです。欧米ではクリスマスに七面鳥を食べる習慣があります。その習慣が日本に伝わり、日本では七面鳥よりも馴染みのあるチキンがクリスマスに食べられるようになりました。給食ではスパイスなどで下味を付けた鶏肉に粉を付け揚げます。
12	金	ご飯に入る、『ひじき』は海藻の仲間です。カルシウム、鉄、カリウム、などのミネラルや食物繊維が含まれていて、血液を血液をきれいにする効果などがあります。デザート『みかん』はビタミンCが多い果物ですが、それ以外にも疲労回復に効果のあるクエン酸や、薄皮や白いすじには食物繊維が実の4倍も含まれています。しっかり食べましょう。

栄養士 鮑子奈緒美

今年も残すところ約1ヶ月となりました。寒さも一段と増し、空気も乾燥していて、体調を崩しやすい時期が続きます。からだを温める効果のある生姜やねぎ、免疫力を高める効果のある大根などの食材を食べ、風邪などに負けないからだを作しましょう。元気なからだで1年を締めくくり、明るい気持ちで新年を迎えられると良いですね。