

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	エネルギー (kcal)
			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 よくする			
1	火	塩昆布ごはん ほうれん草とほたての卵焼き じゃが芋の煮物 みそけんちん汁 りんご	たまご ほたて 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ 塩昆布	米 玄米 砂糖 じゃがいも さといも こんにやく 白ごま油 ごま油	ほうれん草 とうもろこし ほうだいこんにゃく りんご	363	シリアルパー牛乳	103
2	水	<おやつ> ジャムサンド ゆかりごはん とり天 かぶとわかめのおひたし 豆腐のあんかけ汁 小豆ミルク白玉	とり肉 たまご 豆腐 赤みそ わかめ 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 白玉もち 砂糖 ごま油 米油	ゆかり こんにんじん にんにく かぶ きゅうり 椎茸 もやし ねぎ	110	ベイクドポテト牛乳	149
3	木	ぶどうパン 根菜のグラタン フレンチサラダ コーンスープ レモンゼリー	鶏肉 ベーコン セラチン 牛乳 生クリーム チーズ 巻天	ぶどうパン 小麦粉 じゃがいも さといも マカロニ 片栗粉 砂糖 油 バター	パセリ こんにんじん 玉葱 マッシュルーム れんこん キャベツ きゅうり コーン レモン	359	鶏そぼろおにぎり牛乳	186
4	金	季節のやさい ごはん 鯖のねぎみそ焼き 白菜のゆず風味 大根みぞれ汁 アセロラゼリー	さわかめ 白みそ 豆腐 セラチン	米 片栗粉 砂糖	ごまつな こんにんじん みつば しょうが ねぎ はくさい ゆず 椎茸 しめじ だいこん アセロラジュース	321	いきなり団子牛乳	199
7	月	玄米入りごはん 白身魚の冬野菜あんかけ 野菜のごまじょうゆかけ 豆乳プリン	たら ベーコン セラチン 牛乳 豆乳 巻天 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 白ごま	こんにんじん フロccoli ごまつな れんこん カリフラワー もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ	321	ブルーベリーケーキ牛乳	205
8	火	親子どんぶり カリカリじゃこサラダ みそ汁 ぼんかん	鶏肉 たまご 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ じゃこ	米 砂糖 じゃがいも 白ごま ごま油	こんにんじん こんにんじん ごまつな 玉葱 もやし キャベツ だいこん ぼんかん	388	焼き芋牛乳	103
9	水	<おやつ> 豆腐入り団子 ごはん ぶりの甘辛揚げ 小松菜のおひたし じゃが芋のスープ キウイフルーツ	豆腐 きな粉	白玉粉 砂糖		113		
10	木	みそラーメン 大根の中華和え マンゴーゼリー 牛乳	ぶり 削り節	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 白ごま	ごまつな こんにんじん いらしゅうが もやし 玉葱 きゅうり	379	ビスケットバナナ牛乳	200
10	木	みそラーメン 大根の中華和え マンゴーゼリー 牛乳	赤みそ 豚肉 セラチン 牛乳 わかめ 生クリーム	中華めん 砂糖 油 ごま油	こんにんじん いらしゅうが こんにんじん ねぎ もやし きゅうり マンゴージュース	336	わかめおにぎり牛乳	152
11	金	生姜のだし炊きごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきと野菜のおかか和え 五目汁 りんごゼリー	油揚げ さけ 白みそ 削り節 豆腐 セラチン ひじき	米 砂糖 じゃがいも 油 バター	こんにんじん こんにんじん ごまつな しょうが キャベツ 玉葱 もやし コーン 椎茸 だいこん ねぎ りんご ジュース	325	マシュマロクラッカーサンド牛乳	128
14	月	クリスマスメニュー エビピラフ フライドチキン クリスマスサラダ 豆乳スープ きらきらゼリー	鶏肉 エビ ベーコン 豆乳 セラチン 牛乳	米 小麦粉 マカロニ じゃがいも 砂糖 バター 揚げ油	こんにんじん パセリ フロccoli 赤ピーマン 玉葱 こんにんじん きゅうり 黄ピーマン コーン アセロラジュース レモン	453	磯辺もち牛乳	144
15	火	<終業式> 長時間タイプのみ ごはん さばカレー焼き じゃが芋のきんぴら 吉野汁 みかん	鶏 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 白ごま ごま油	こんにんじん さやいんげん ほうれん草 とうもろこし だいこん 椎茸 ねぎ みかん	372	野菜ハンケーキ牛乳	158

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

1	火	ご飯には塩昆布を混ぜます。昆布には『グルタミン酸』という、人間がおいしいと感じるうまみ成分が多く含まれています。卵焼きには、ほたてとほうれん草を加えて、ふんわりと焼き上げます。ほたてのうま味がたっぷりと染み出た卵焼きです。ほたてには良質なたんぱく質やミネラル、鉄分などが含まれているので、からだの調子を良くする効果があります。
2	水	おやつはコッパンにジャムをはさんだジャムサンドです。給食の『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つけた鶏肉に、衣をつけて揚げます。厚めに衣をつけることで、鶏肉がジュースに仕上がります。おひたしに入るかぶの根の部分には消化を助ける効果があります。また、葉の部分は緑黄色野菜に分類され栄養が多く含まれていて、鼻やのどの粘膜をしょうぶにして病気になるのを防ぐ働きをします。給食では葉の部分もしっかりと使用いたします。たくさん食べましょう。
3	木	『根菜のグラタン』にはじゃが芋やさといも、れんこんなどのいろいろな食感や味の根菜をホワイトソースに加えて作ります。グラタンはもともとフランス料理のひとつで「焦げ目をつける」という意味があります。チーズをかけて、オーブンでこんがり焼き上げます。材料のれんこんは秋から冬が旬です。特に冬のれんこんはねばりが出て、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。
4	金	季節のやさいの登場です。12月のやさいは『ねぎ』『白菜』『大根』です。『鯖のねぎみそ焼き』はみじん切りにしたねぎをみそと混ぜ鯖にのせて焼き上げます。ねぎには疲労回復やからだを温める効果があります。『白菜のゆず風味』は白菜にゆず風味のだしじょうゆをかけてさっぱりとした和え物です。大根はすりおろして汁に加え『みぞれ汁』にします。旬の大根は甘みがあり、季節のやさいをしっかりと食べ元気に過ごしてください。
7	月	『玄米』は白米よりもビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでおり、人間が健康を保つために必要とされる栄養素のほとんどを摂取できます。食感もフチフチとしていて白米に少量まで炊くことで自然と噛む回数が増えます。昔の人が『一汁一菜』でも健康に過ごすことができたのは、玄米を主食にしていたからだと言われてます。
8	火	『親子どんぶり』は、人気のメニューのひとつです。鶏肉とたまねぎを煮て、卵でとじます。たまねぎは生のままだと辛みが強いです。加熱することで甘くなる野菜です。ごはんにたっぷりかけて食べましょう。サラダに入る『じゃこ』は、さかなを骨ごと食べられカルシウムがたっぷりです。歯や骨を丈夫にしてくれます。
9	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。豆腐を入れることで、冷めても硬くなりなくやわらかな食感の団子になります。豆腐は『畑の肉』と言われていて大豆から作られる食品です。肉とおなじように、からだを作るものになるたんぱく質を多く含みます。しかし肉のようなあぶらを多く含まないのでとてもヘルシーで世界で注目されている食品です。
10	木	『みそラーメン』のスープは時間をかけて作ります。朝からじっくりコトコトと鶏ガラや豚骨、野菜などを煮込みます。スープの中にいろいろな食材の香りやうまみ、栄養が溶け出しています。そして、ラーメンの上には野菜をたっぷりつけて食べましょう。健康に過ごすためには野菜は毎日食べなくてはなりません。野菜はそれぞれ違う栄養があるので一つの野菜ばかりたくさん食べるのではなく、いろいろな野菜を食べることが大切です。給食ではたくさん野菜を使って作っていますので残さず食べましょう。
11	金	ごはんには生姜とたっぷりのだし汁を加えて炊きます。生姜にはからだを温めてくれる効果があります。『鮭のちゃんちゃん焼き』は北海道の郷土料理です。ちゃんちゃん焼きという名前の由来は、『ちゃん(お父さん)』が作るからという説や、焼くときに『ちゃんちゃん』と音をたてるからという説などいろいろとあります。キャベツやたまねぎなどのたっぷりの野菜の上に鮭をのせ味噌ダレをかけて焼きます。ごはんと一緒にしっかりと食べましょう。
14	月	お楽しみメニューです。フライドチキンはスパイスなどで下味をつけた鶏肉に粉を付けてカリッと揚げます。欧米ではクリスマスに七面鳥を食べる習慣がありますが、その習慣が日本に伝わり、日本で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。サラダには星型のマカロニを使ってカラフルに仕上げます。デザートはアセロラとレモンのゼリーで『きらきらゼリー』を作ります。お楽しみに！！
15	火	カレー焼きは、さばにカレー粉をつけて焼きます。カレー粉をつけることで魚の臭みが和らぎ食べやすくなります。さばに含まれるDHAやEPAは、頭の働きを良くしたり、血液をサラサラにしてくれます。さばは皮にもたくさんの栄養が含まれています。皮までおいしく食べられるようパリッと焼き上げますので、しっかりと食べましょう。

栄養士 新澤結加

今年も残すところ1ヶ月となりました。寒さが厳しく、空気が乾燥しているため体調を崩しやすい季節が続きます。外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずにおこないましょう。健康に過ごすためには、栄養と休養が大切です。食事は栄養バランスに気を付け3食しっかり食べ、夜は早く寝るようにしましょう。心身共に元気に1年を締めくくり、明るい気持ちで新年を迎えましょう。

