2015 12月 献立表

新渡戸文化子ども園

日	曜日	献立名	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	エネルギー（kcal）	長時間保育補食	エネルギー（kcal）
16	水	牛すきうどん　豆腐のごまサラダ　ポパイカップケーキ　牛乳	牛肉 豆腐 たまご 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 サラダ油 ごま油 ごま バター	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう しょうが 玉葱 キャベツ もやし	406	ねぎみそ焼きおにぎり 牛乳	161
17	木	玄米入りごはん　豚ヒレ肉のみそ漬け焼き　野菜の昆布和え かき玉汁　カルピスかん	豚肉　みそ 豆腐 たまご こんぶ 寒天 カルピス	米 玄米 砂糖 はちみつ 砂糖 片栗粉	ブロッコリー にんじん チンゲンツァイ しょうが れんこん 椎茸	321	みたらし団子 牛乳	175
18	金	まごわやさしい給食 野菜とお芋の甘辛ごはん　さつま揚げ　なっとう和え　冬野菜みそ汁 キャロットゼリー	ツナ たら いわし みそ たまご 納豆 油揚げ ゼラチン 昆布	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ながいも さといも サラダ油 白ごま 揚げ油	にんじん ほうれんそう れんこん ごぼう ねぎ しょうが もやし だいこん はくさい オレンジジュース	411	焼きそば 牛乳	154
21	月	菜めし　豆腐カツ　押し麦のサラダ　けんちん汁　オレンジゼリー	豆腐 豚肉 たまご 油揚げ ゼラチン	米 小麦粉 パン粉 麦 砂糖 さといも こんにゃく 揚げ油 サラダ油 ごま油	こまつな にんじん 赤ピーマン れんこん ごぼう ねぎ しょうが もやし だいこん はくさい オレンジジュース	404	せんべい・バナナ 牛乳	138
22	火	ごはん　いかの照り焼き　野菜のごまみそ和え　沢煮椀　ゆずゼリー	いか 白みそ 豚肉 ゼラチン 寒天	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 さといも サラダ油 白ごま	かぼちゃ にんじん さやいんげん なす ごぼう だいこん 椎茸 ねぎ ゆず レモン ゆずジャム	324	冬至もち 牛乳	171
24	木	ごはん　かじきのスティック揚げ　切り干し大根のサラダ みそ汁　みかん	かじき 油揚げ みそ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 ごま油 サラダ油	にんじん こまつな しょうが 切干しだいこん きゅうり だいこん ねぎ みかん	369	うどん 牛乳	153
25	金	クリスマスメニュー バターライス　チーズインハンバーグ　ブロッコリーサラダ かぼちゃとにんじんのポタージュ　ミルクゼリーいちごソース	豚肉 牛肉 豆腐 たまご ゼラチン 牛乳 チーズ 生クリーム 寒天	米 パン粉 クルトン 砂糖 バター サラダ油	パセリ にんじん ブロッコリー 赤ピーマン かぼちゃ 玉葱 きゅうり 黄ピーマン いちご レモン	443	クリスマスクッキー 牛乳	205
28	月	スパゲティミートソース　コーン入りサラダ フルーツのヨーグルトかけ　牛乳	牛ひき肉 豚肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 サラダ油	にんじん 青ピーマン ホールトマト 玉葱 セロリー はくさい きゅうり コーン ミックスフルーツ缶	414	おかかおにぎり 牛乳	158

2016 1月

4	月	ごはん　鰆の西京焼き　筑前煮　白玉雑煮　みかん	さわら みそ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 こんにゃく さといも 砂糖 白玉粉 サラダ油	にんじん さやえんどう こまつな しょうが ごぼう たけのこ 椎茸 ねぎ みかん	354	マシュマロクラッカーサンド 牛乳	128
5	火	五目チャーハン　バンサンスー　中華スープ　やわらか杏仁豆腐	たまご 焼き豚 エビ 鶏肉 豆腐 ゼラチン 牛乳 寒天	米 はるさめ 砂糖 サラダ油 白ごま ごま油	にんじん にら ねぎ キャベツ きゅうり もやし たけのこ 椎茸	375	ベイクドポテト 牛乳	149
6	水	発芽玄米入りごはん　鮭の香味ソースかけ　芋のきんぴら 豆腐のあんかけ汁　オレンジゼリー	さけ 豆腐 ゼラチン	米 玄米 でんぷん じゃがいも 砂糖 揚げ油 ごま油 サラダ油 白ごま	にんじん さやいんげん ねぎ しょうが ごぼう 椎茸 もやし オレンジジュース	353	オレンジケーキ 牛乳	203

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

16	水	『牛すきどん』は、甘辛く味付けした牛肉とたっぷりの野菜が入り栄養たっぷりです。寒い時期には温かいものを食べてからだの中から温まりましょう。デザートの『ポパイカップケーキ』には緑黄色野菜の中でも栄が豊富に含まれているほうれん草が入ります。鉄・ミネラル類・ビタミンなどを含み貧血予防に効果があります。しっかり食べましょう。
17	木	『豚ヒレ肉のみそ漬け焼き』は、豚肉のヒレという部位をみそ漬けにして焼きます。ヒレ肉は、脂肪が少なくやわらかいのが特徴です。からだの成長に欠かせないたんぱく質やからだの疲れをとるビタミンＢ１などの栄養を多く含みます。『野菜の昆布和え』は細切りにした昆布を野菜と和えて食べてください。昆布には、ミネラル・カルシウム・食物繊維などが含まれています。
18	金	『まごわやさしい給食』です。『なっとう和え』はやさいになっとうを混ぜます。なっとうは『ま』の仲間の大豆から作られる日本独自の食品です。からだの成長に必要なたんぱく質やおなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。さらにやさいと和えることで病気からからだを守るビタミンなどの栄養もとることができます。なっとう和えはそのまま食べてもよいですし、ご飯にかけて食べてもおいしいです。よくかんで食べましょう。
21	月	『とうふカツ』は、水気を切ったとうふに豚肉の薄切りを巻いて衣をつけて揚げます。とうふは、『畑の肉』といわれている大豆から作られる食品で、健康にとても良いという事から世界中で注目されています。大豆も肉もどちらもじょうぶなからだを作るもとになるたんぱく質という栄養を多く含みますが、とうふは肉に比べて脂肪（あぶら）が少ないのが特徴です。脂肪は、からだにとって必要な栄養ですが摂りすぎると、病気になりやすくなります。病気にならないためには肉、とうふ、やさいなどをバランスよく食べることが大切です。
22	火	12月22日は冬至です。冬至は1年で最も昼間の時間が短くなる日です。日本では冬至に無病息災を願ってかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入りからだを温める習慣があります。給食ではゆずを使った『ゆずゼリー』を作ります。ゆずには風邪予防に効果のあるビタミンCがたくさん含まれています。午後の補食にはかぼちゃを練り込んだ『冬至もち』を作ります。
24	木	『かじきのスティック揚げ』は、メカジキという魚を使います。メカジキは上あごが長く『吻（ふん）』と呼ばれていて、つののようにのびています。泳ぐのがとても得意な魚で海の中の生き物の中で一番速いともいわれています。今日の給食ではスティック状に切ったかじきにしょうゆや生姜で下味を付け、片栗粉をつけカリッと揚げます。カジキの身は揚げ物にするとお肉のような食感になり、人気があります。
25	金	クリスマスメニューの給食です。赤や緑色のクリスマスカラーの食材をたくさん使います。人気のハンバーグにはチーズを包んで焼きます。ポタージュはたくさんのかぼちゃとにんじんをミキサーにかけなめらかし、やさしい味わいに仕上げます。
28	月	今年最後の給食は大人気の『スパゲティミートソース』です。ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・セロリ・そしてトマトをじっくりと炒め、コトコトと煮込んで作ります。じっくりと煮込むことでうまみが染み出たおいしいソースになり、苦手な野菜も食べやすくなります。しっかり食べましょう。
1月4日	月	新しい年を迎えて初めての給食ではお雑煮を作ります。お雑煮は一年の無事を祈りお正月に食べる伝統的な日本料理です。地域や家庭ごとに味付けや具材は様々です。給食では、白玉団子の入った『白玉雑煮』を作ります。よく噛んで食べましょう。
5	火	『五目チャーハン』は、えびや焼き豚、卵などをごはんと一緒に炒めます。強火で炒めパラパラに仕上げます。五目とは五種類という意味ではなく、いろいろなものが入っているものに使われる言葉です。たくさんの食材を使った栄養たっぷりのチャーハンです。
6	水	『発芽玄米』とは、玄米を少しだけ発芽させたものです。発芽するときに玄米にはもともとない栄養成分が増えるので注目されている食材です。食感もプチプチとしていて白米に少量まぜて炊くことで自然と噛む回数が増えます。『鮭の香味ソースかけ』は鮭に片栗粉をつけて油で揚げ生姜を加えたさっぱりとしたタレをからめます。ごはんと一緒に食べてください。

栄養士　新澤結加

今年も残すところ後わずかになりました。寒さが厳しく空気が乾燥しているため風邪が流行る時期です。外から帰ってきた時などは、手洗い・うがいを行いましょう。食事は栄養バランスに気を付けて３食しっかり食べ、夜は早めに寝るようにしましょう。。
心身共に、健康に新年を迎えてください。