

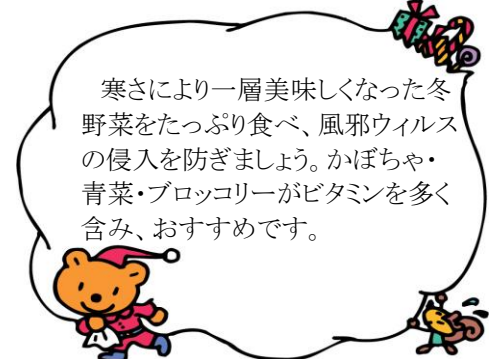
給食だより

平成30年12月
久慈保育園



給食目標: 冬の食物と栄養について知ろう。
内容: からだをあたためる食物をとる。

- ※ 5日(水)誕生日会です。
- ※ 14日(金)お遊戯会、祖父母招待日です。
- ※ 25日(火)クリスマス会です。



寒さにより一層美味しくなった冬野菜をたっぷり食べ、風邪ウィルスの侵入を防ぎましょう。かぼちゃ・青菜・ブロッコリーがビタミンを多く含み、おすすめです。

給食献立表

☆印は、手作りおやつです。

日付	曜日	未満児の献立		全児の献立	
		おやつ(午前)	主食 他	主食と副食	おやつ(午後)
1	土	お茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー、わかめのサラダ ブロッコリー、福神漬、バナナ	牛乳・おせんべい メロンパン
3	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、豚汁、笹かまの天ぷら 大豆とひじきのサラダ、ほうれん草菊和え、バナナ	ヨーグルト おせんべい
4	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、うどん、鮭の西京焼き にぎやかきんぴら、キャベツの和え物、パイナップル	フルーツジュース・クラッカー クッキーパン
5	水	牛乳 クラッカー	すき昆布の炊き込みご飯、カニ玉スープ、ツリーバーグ、ミニトマト、ブロッコリー お煮しめ、ヨーグルトサラダ、フレンチポテト、みかん		お茶 ケーキ
6	木	豆乳 ビスケット	ごはん	ごはん、大根汁、ひじき入りハンバーグ インディアンサラダ、小松菜のごま和え、なし	牛乳・ごませんべい あんぱん
7	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、五目たまご焼き、納豆 ペンネミート、もやしときゅうりの酢の物、りんご	お茶 五平餅 ☆
8	土	お茶 ビスケット	ごはん	かき玉汁、とり肉のごま焼き マカロニサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
10	月	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、里芋のみそシチュウ、小女子の変わり煮 ブロッコリーおかか和え、つけもの、りんご	牛乳 おからセサミ☆
11	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、そうめん汁、鯖の野菜ジュース煮 小松菜の納豆和え、りんごサラダ、バナナ	オレンジジュース・クラッカー ホイップクリームサンド
12	水	お茶 ビスケット	ふきごはん	ふきごはん、かき玉みそ汁、かき揚げ 大豆と昆布の煮物、ほうれん草ごま和え、みかん	牛乳 豆腐ケーキ☆
13	木	豆乳 ビスケット	ごはん	ごはん、はんぺんのすまし汁、大根ハンバーグ ポテトサラダ、小松菜のお浸し、りんご	牛乳・おせんべい カフェオレパン
14	金	オレンジジュース クラッカー	ちゅうりっぷ・ もも組の献立です	さけごはん、みそ汁、とり肉のカレー揚げ、ポイルウィンナー アンパンマンポテト、ブロッコリー、フルーツゼリー、くだもの	ヨーグルト おせんべい
15	土			お菓子の詰め合わせ	
17	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、ポークカレー、白菜と大根のサラダ れんこんの炒め煮、福神漬、バナナ	牛乳 ヨーグルト入りりんごケーキ☆
18	火	牛乳 おせんべい	おにぎり	おにぎり、かき玉汁、鮭のホワイトソース 元気きんぴら、ブロッコリーのカレー和え、みかん	フルーツジュース・クラッカー マーブル食パン
19	水	牛乳 ビスケット	しめじ ごはん	しめじごはん、みそ汁、豆腐のつくね揚げ きゅうりの中華和え、かぼちゃのミルク煮、パイナップル	お茶 焼うどん☆
20	木	豆乳 クラッカー	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、豚肉巻きカツ ひじき入りきんぴら、れんこんサラダ、バナナ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
21	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、ハンペンたまご ポパイサラダ、大根のじゃこ煮、りんご	牛乳 かぼちゃドーナツ☆
22	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、親子煮 ブロッコリーサラダ、フライドポテト、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
25	火	お茶 クラッカー	チキンライス	チキンライス、かぶのスープ、とり肉のから揚げ、ポイルウィンナー さつま芋サラダ、ブロッコリー、ミニトマト、キャンディチーズ、みかん	牛乳 ケーキ
26	水	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、焼き麩のみそ汁、豆腐とかぼちゃのミートローフ 磯スパゲティ、大根サラダ、パイナップル	牛乳 きなこ蒸しパン☆
27	木	豆乳 おせんべい	ごはん	ごはん、たら汁、さつま芋とリンゴの重ね煮、味付けのり ほうれん草とベーコンのソテー、ごぼうのから揚げ、バナナ	牛乳・おせんべい クリームパン
28	金	お茶 ビスケット	ごはん うどん	ごはん、かけそば、納豆のかき揚げ、つけもの 高野豆腐の含め煮、キャベツのごま和え、みかん	牛乳 えびトースト☆

◎ 12月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (594kcal) ・たんぱく質 (19.6g) ・脂質 (18.8g) ・カルシウム (297mg) ・食塩(1.8g)
3歳未満児 : エネルギー (540kcal) ・たんぱく質 (17.1g) ・脂質 (17.4g) ・カルシウム (273mg) ・食塩(1.5g)



…保育園で作るおせち料理を紹介します…

伊達巻（1月のお誕生日会に出ます！！）

《材料 1本分》

- ・卵 10個（約600g）
- ・ハンペン 135g
- ・塩 少々
- ・みりん 大1

《作り方》

1. ハンペンを細かく切る
2. 溶き卵とハンペンをミキサーにかける
3. 熱したオーブンで180℃で10～15分焼く
4. 冷めないうちにうず巻きに巻く

※ラップで包むと型が崩れにくいですよ！



黒豆

邪気を払い、勤勉に働くことや健康で丈夫に過ごせる事を願う

伊達巻

しゃれた身なりの伊達者にカステラかまぼこが似ていた事が由来書が巻物にされていたことから、知恵が増えることを願う。

紅白かまぼこ

半月かまぼこは日の出を表す。赤は慶び、白は神聖の意味を持つ。

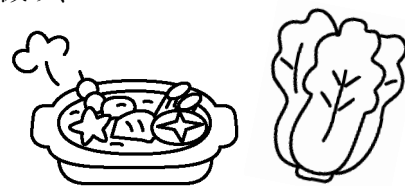
えび

長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きすることを願って正月飾りやおせち料理に使われる。

《旬の食材》

白菜

白菜は内葉、外葉、芯など部位によって、味わいも栄養も異なります。硬めの外葉は炒めものや葉の大きさを生かしてロール白菜などに。柔らかい内葉は甘味を生かして鍋料理に。芯の厚い部分は葉よりも火の通りに時間がかかるので、そぎ切りにして鍋料理やスープなどに。だんだん寒くなり、鍋ものが美味しい季節です。火を通すことで野菜の“量”が減り、たくさんの野菜を食べる事ができますね！！



りんご

『りんごが赤くなると、医者が青くなる』という言葉がある通り、りんごには体に良い栄養素が沢山あります。甘酸っぱい味がするのは、クエン酸やリンゴ酸によるもので、疲労回復や食欲を増進する効果があります。果皮と実の間の部分に多く含まれているペクチンは水溶性の食物繊維で便秘解消にいいと言われています。この他にもりんごには私たちの体に良い栄養素が含まれています。ぜひお家で美味しいりんごを食べてみてはいかがでしょうか？

