

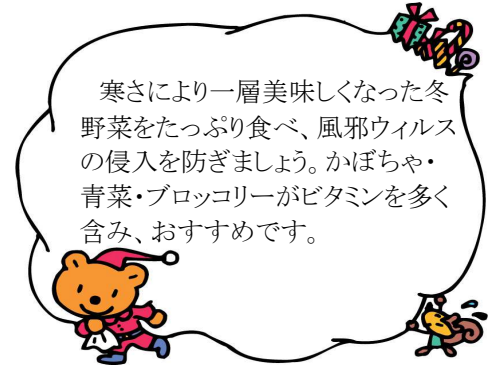
給食だより

平成 29 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。

- ※ 6日(水)誕生日会です。
- ※ 15日(金)お遊戯会、祖父母招待日です。
- ※ 22日(金)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。

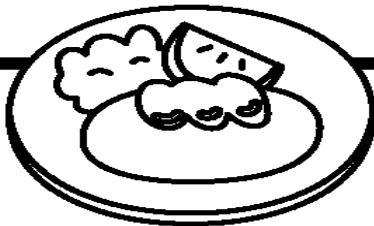
日付	曜日	未満児の献立		全 児 の 献 立	
		おやつ(午前)	主食 他	主食と副食	おやつ(午後)
1	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、すまし汁、野菜オムレツ かぼちゃのそぼろあんかけ、チンゲン菜と桜えびのソテー、りんご	牛乳 おからドーナツ☆
2	土	お茶 クラッカー	ごはん	みそ汁、とり肉のから揚げ スパゲティケチャップ、ブロッコリー、オレンジ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
4	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鮭の竜田揚げ	ごはん、せんべい汁、鯖の竜田揚げ ほうれん草のなめ茸和え、大豆とひじきのサラダ、パイナップル	お茶 五平餅☆
5	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、ハンパンのチーズはさみ揚げ、ふりかけ ペンネミート、小松菜のごま和え、りんご	オレンジジュース・クラッカー カフェオレパン
6	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
7	木	オレンジジュース ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、しそチーズカツ、味付けのり ポテトサラダ、ブロッコリー、りんご	牛乳・おせんべい クッキーパン
8	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、そうめん汁、卵やきの納豆和え 筑前煮、三色お浸し、みかん	牛乳 豆腐ケーキ☆
9	土	お茶 クラッカー	ごはん	チキンカレー、りんごサラダ れんこんのきんぴら、福神漬、バナナ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
11	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、白菜のクリーム煮、うずらと卵のベーコン巻き ごぼうサラダ、つけもの、りんご	牛乳 かぼちゃ白玉☆
12	火	りんごジュース ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉汁、鮭ボール、納豆 にぎやかきんぴら、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい マーブル食パン
13	水	お茶 ビスケット	ひじきごはん	ひじきごはん、みそ汁、豆腐のつくね揚げ きゅうりの中華和え、かぼちゃの含め煮、りんご	牛乳 フルーツケーキ☆
14	木	お茶 ビスケット	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、豚肉のみそ焼き 小松菜のお浸し、さつま芋サラダ、みかん	牛乳 バターロール
15	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	さげごはん、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、フルーツラムネ、くだも	ヨーグルト ラスク
16	土	オレンジジュース クラッカー		お菓子の詰め合わせ	
18	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 ふきの炒め煮、福神漬、りんご	牛乳 がんづき☆
19	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、うどん、鮭のホワイトソース 元気きんぴら、キャベツの和え物、みかん	りんごジュース・クラッカー ピザパン
20	水	お茶 ビスケット	しめじ ごはん	じめじごはん、たまごのスープ、変わりマーボー マカロニサラダ、ほうれん草のり和え、パイナップル	牛乳 アイスボックスクッキー☆
21	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、なめこ汁、ごぼうの松風焼き ブロッコリーのサラダ、ミニトマト、バナナ	牛乳・おせんべい さつまいもパン
22	金	牛乳 おせんべい	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 冬至かぼちゃ、ブロッコリー、ミニトマト、ゼリー、みかん	お茶 ショートケーキ
25	月	牛乳 クラッカー	ごはん 鮭の磯辺揚げ	ごはん、豚汁、ししゃもの磯辺揚げ れんこんサラダ、キャベツとおくらのごま和え、バナナ	ヨーグルト おせんべい
26	火	オレンジジュース おせんべい	ごはん	ごはん、大根汁、鮭のちゃんちゃん焼き インディアンサラダ、ブロッコリー、りんご	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
27	水	お茶 ビスケット	大根菜とおかか の混ぜごはん	大根菜とおかかの混ぜごはん、みそ汁、豆腐のキッシュ 五目ひじき、和風サラダ、オレンジ	牛乳 りんごのパウンドケーキ☆
28	木	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 ささみときゅうりのごま和え、かぼちゃの含め煮、みかん	牛乳・おせんべい カフェオレパン

◎ 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 (588kcal) ・たんぱく質 (19.9g) ・脂質 (18.7g) ・カルシウム (317mg) ・食塩(1.8g)
3歳未満児 : エネルギー (550kcal) ・たんぱく質 (17.5g) ・脂質 (18.9g) ・カルシウム (298mg) ・食塩(1.5g)



・・・子ども達に人気のメニューを紹介します。・・・



(すき昆布の炊き込みご飯)

(塩分 0.7)

〈材料・4人分〉

米 160g
すき昆布 12g
にんじん 20g
しめじ 20g
ツナ 20g
砂糖 2g
塩 少々
醤油 14g

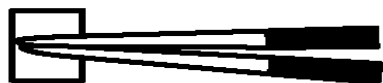
〈作り方〉

- ①、米をとぎ、分量の調味料と適量の水を釜に入れる。
- ②、ツナは油をきっておく。
- ③、すき昆布は水でもどし、ざく切りにする。
- ④、人参は2cm程度の千切り、しめじは1/2の長さに切ってバラバラにほぐして軽く水洗いする。
- ⑤、①の釜に②③④を入れ炊飯し、炊き上がった後よく混ぜて完成。

※昆布のだしがきいた味わいのある炊き込みご飯です。

お好みに炊き上がりに白ごまを混ぜても

美味しいです。



冬至ってなんだろう？

冬至とは1年で一番昼が短くなる日の事で、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ります。かぼちゃを食べるのには、病気や風邪をひかないようにする、意味があるようです。また、ゆず湯に入るのには寿命が長く病気にも強い柚子の木にならって柚子風呂に入って無病息災を祈る風習になったと言われています。

ちなみに... 今年の冬至は12月22日です！