



# 献立表

2017/12月分

総和保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
1	金	お茶(牛乳)、小魚	【もちつきの日・ユニバーサル献立】 雑煮、きなこもち、雪見かぶら漬、果物	牛乳、型抜きチーズ
2	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
4	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、みそおでん、豆腐すまし汁、白菜のおかか和え、果物	牛乳、おかし
5	火	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鶏肉のレモン煮、オニオンスープ、トマトサラダ、果物	牛乳、おかし
6	水	お茶(牛乳)、小魚	味噌ラーメン、えびシューマイ、きゅうりとチキンのサラダ、果物	牛乳、ごぼうの黒糖かりんとう
7	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、いわしの蒲焼、じゃが芋とごぼうの味噌汁、キャベツの塩昆布あえ、果物	のむヨーグルト、おかし
8	金	お茶(牛乳)、小魚	レーズンパン、白身魚の香草焼き、クリームシチュー、レタスのサラダ、季節の風ヨーグルト	牛乳、栃の実せんべい
9	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
11	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、豚肉の香味焼き、すまし汁、しゃきしゃき根菜のサラダ、りんごゼリー	牛乳、おかし
12	火	お茶(牛乳)、小魚	ミートスパゲッティ、エビフライ、レタスのサラダ、ヤクルト	牛乳、ココア蒸しパン
13	水	お茶(牛乳)、小魚	のり佃煮ごはん、ちくわのお好み揚げ、みそ汁、キャベツのゆかり和え、果物	のむヨーグルト、おかし
14	木	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん、鶏肉のごま味噌焼、すまし汁、ほうれん草のおかか和え、果物	牛乳、おかし
15	金	お茶(牛乳)、小魚	食パン、鮭のチーズ焼き、レタススープ、キャベツサラダ、果物	牛乳、おかし
16	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
18	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、豆腐のまさご揚げ、みそ汁、小松菜の炒め煮、果物	牛乳、おかし
19	火	お茶(牛乳)、小魚	とりなんぼうどん、海苔ごまチキン、ほうれん草とえのきのお浸し、果物	牛乳、あべかわ米粉マカロニ
20	水	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん、鱈の照り焼き、すまし汁、きゅうりとちくわの酢の物、果物	のむヨーグルト、おかし
21	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鶏肉の香草焼き、たぬき汁、フレンチサラダ、果物	牛乳、とっとチーズ
22	金	お茶(牛乳)、小魚	【クリスマスバイキング】 選べるパン、もみの木ハンバーグ、冬至のかぼちゃシューマイ(以上児のみ)、ギザギザポテト、ABCスープ、添え野菜、ピーチムース	牛乳、クリスマスロールケーキ
23	土		天皇誕生日	
25	月	お茶(牛乳)、小魚	雑穀ごはん、松風焼、すまし汁、きゅうりのしらす和え、果物	牛乳、おかし
26	火	お茶(牛乳)、小魚	華風混ぜご飯、海鮮エビギョーザ、にらのスープ、レタスの中華和え、果物	牛乳、米粉りんご蒸しパン
27	水	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん、鱈の西京焼き、なめこのみそ汁、しょうゆフレンチサラダ、パイナップルゼリー	のむヨーグルト、おかし
28	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、ささみチーズカツ、麩のすまし汁、小松菜のカニかま和え、果物	牛乳、おかし
29	金	お茶(牛乳)、小魚		牛乳、おかし
30	土	朝 火・金		

★今月の郷土食は雪見かぶら漬です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	I初キ - kcal	夕ハク g	脂質 g	加ゆカ mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	533	20	15.6	233	2.1	152	0.26	0.35	38	3.4	1.7
目標量	580	24	16.1	288	2.6	225	0.35	0.4	20	4.5	1.9
3歳未満児	472	18	15.5	276	1.7	149	0.23	0.4	30	2.6	1.4
目標量	475	19.5	13.1	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.3	1.6

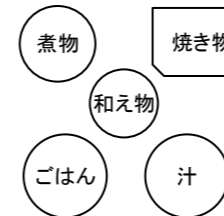
# 心とからだを育てる食事づくり

## 《 ごはんをおいしく食べる和食の基本～一汁三菜～ 》

おいしい新米が食べられる季節になりました。ごはんをおいしく食べるために和食では『一汁三菜』という組合せがあります。基本はごはんと汁物(一汁)、そして魚などの焼き物や野菜の煮物、和え物など(三菜)を組合せます。

炭水化物とたんぱく質、野菜などのビタミンなどをバランス良く食べる考え方が和食にはありました。バランスの良い食事が食べられ、ごはんのおいしさをより味わうために和食をもう一度見直してみませんか。

### 《一汁三菜》



- 一汁 みそ汁やすまし汁、具だくさんの豚汁やけんちん汁など
- 三菜 焼き物など・・・肉や魚、豆腐などを使った主となるおかず(焼き魚、鶏の照焼きなど) 煮物・・・だしが決めての野菜や芋などの煮物(筑前煮、かぼちゃの煮物など) 和え物・・・彩りを添えてくれる野菜をさっと茹でた煮浸しや和え物 (ほうれん草のお浸し、ブロッコリーのおかか和えなど)

### 《米のはなし》

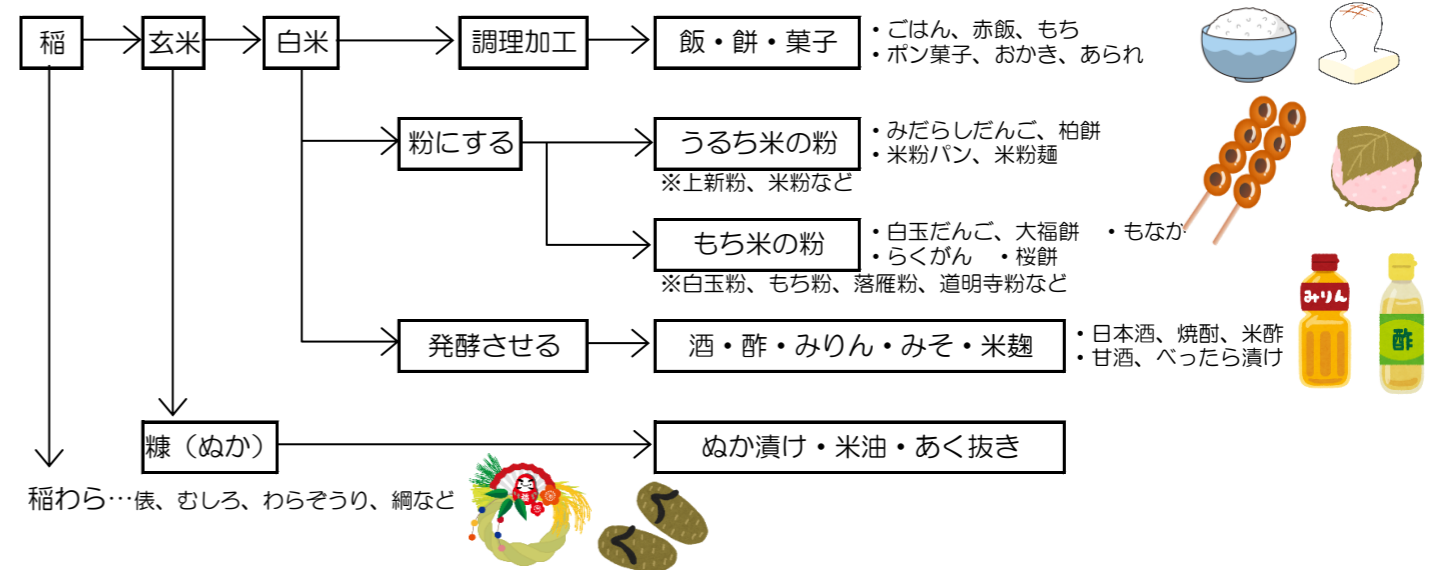
#### ●ジャポニカ種とインディカ種

ジャポニカ種 ...日本でよく食べられている丸く短粒な米で粘りが強いので、おにぎりなども作れる

インディカ種(タイ米) ...南アジアで良く食べられている長細い米。粘り気が少なくピラフやカレー向き

#### ●米の種類と食べ方

お米＝ごはんと思っていませんか？お米からできる加工品はこんなにあります 最近では米粉を使った商品も増え、保育園でもアレルギー食の代替に大活躍です



**卵入りコーンスープ**...寒くなると温かいスープを飲むとほっとしますね。特に朝は体温を上げるためにも、ごはんなどの主食に、具沢山のスープなど野菜やたんぱく質がしっかりとれる朝ごはんをモリモリ食べて、元気いっぱいに登園してきてください♪

- ★材料★
- クリームコーン1缶分(180g程度)
  - 顆粒中華スープの素 小さじ2
  - 湯 3カップ 片栗粉 小さじ1.5
  - 塩 ひとつまみ 卵(L) 1個
  - こしょう 少々 パセリ 適量

- ★作り方★
- ①中華スープ、クリームコーンを鍋に入れて中火にかけます。
  - ②煮立ったら、同量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけます。
  - ③溶き卵を回し入れたら器に盛り付け、刻んだパセリを散らします。
- ※刻んだねぎや生姜を炒めてからスープを加えたり、千切りの人参を加えても美味しいです。