

あけましておめでとうございます

年末年始のお休みはいかがでしたでしょうか。今年も子どもたちの元気な体をつくるため、おいしく栄養バランスのとれた給食を提供していきます。どうぞよろしく願いいたします。

冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌荒れやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多くとれます。

1日にとりたい野菜のめやす

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量のめやすとして、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい(大人)食べたいものです。食物繊維が多く、便秘を防ぐ役目もあります。



色のこい野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色のこい野菜を食べるときは、油を使って料理してみましょう。カロテンは油にとける性質があり、いため物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



いも類のビタミンCは加熱に強い

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも他の野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になりました。



果物は野菜の代わりになりません

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、果物ばかりを食べていては肥満の原因になりかねません。



鍋料理で野菜のある食卓を！

冬は身体を温めてくれる「鍋料理」が美味しい季節です。鍋料理は野菜をたっぷりとれる嬉しい料理法です。冬の時期は空気が乾燥して風邪など流行しやすくなります。冬の野菜は皮膚や目、喉などの粘膜を丈夫にするビタミンAや、風邪などに対する抵抗力を高めしてくれるビタミンCを多く含んでいます。野菜には独特の苦みや酸味を含むものがあるため、子どもが苦手なものもありますが、「いつかは食べられるようになる！」と思って「いつも野菜のある食卓を心がけましょう。」



予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
4日	木	カレーライス 大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 ツナ缶 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 ごま ぶ	人参 玉葱 セロリ ピーマン 大根 胡瓜 わかめ りんご	保育乳 カップケーキ	
5日	金	(正月メニュー)黒米ごはん 魚天ぷら 三色きんぴらごぼう イナムドウチ 果物	キング 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 ごま 砂糖 強力粉 黒糖	青のり ごぼう にんじん ピーマン 乾しいたけ ねぎ こんにやく みかん	保育乳 チンビン	
6日	土	ウチナー七草ぞうすい かぼちゃチーズサラダ 果物	鶏肉 チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 マヨネーズ	大根 人参 しめじ ほうれん草 ハンダマ かぼちゃ 胡瓜 パナナ	保育乳 菓子パン	
8日	月	成人の日(休園)					
9日	火	牛丼 からしな和え 大根のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 油揚げ チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 バター	玉葱 人参 しめじ 白滝 からしな 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 チーズクッキー	
10日	水	三枚肉そば キャベツごま酢和え さつま芋サラダ 果物	三枚肉 かまぼこ 鮭 保育乳	沖縄そば 砂糖 ごま さつま芋 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
11日	木	(もちつき会) つきたて餅、あえ物、豚汁 果物	豚肉 ツナ缶 小豆 牛乳	もち米 片栗粉 砂糖 油	人参 白菜 大根 切コンニャク 乾しいたけ 長ネギ りんご	保育乳 みかんゼリー クラッカー	
12日	金	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー コーンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま パン	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら もやし 胡瓜 コーン缶 キャベツ みかん	保育乳 ピザトースト	
13日	土	スープかけごはん ポテトサラダ 果物	豚肉 卵 さけ 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	こまつな 人参 胡瓜 パナナ	保育乳 菓子、チーズ	
15日	月	ごはん ささ身フライ 糸こんにやく野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	鶏ささ身 煮干し 牛乳	米 雑穀 マヨネーズ コーンフレーク 油 じゃが芋 砂糖 ごま	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン こんにやく 冬瓜 わかめ ねぎ 青のり みかん	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
16日	火	鶏ごぼうめし さばの西京焼き お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 バター	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ほう れん草 白菜 ねぎ りんご パン缶	保育乳 パウンドケーキ	
17日	水	あわごはん 鶏肉から揚げ クープイリチー 白菜みそ汁 果物	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 片栗粉 油	昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 白菜 ねぎ パナナ キャベツ ピーマン	保育乳 ジャムサンド	
18日	木	おべんとう会					保育乳 きな粉だんご
19日	金	ごはん 魚フライタルソース 大根そぼろ煮 小松菜みそ汁 果物	白身魚 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 片栗 粉 パン粉小麦粉 マヨネーズ	大根 人参 にら こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 おからクッキー	
20日	土	ひじきチャーハン 小松菜じゃこ和え ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 しらす ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油	ひじき 人参 玉葱 ピーマン こまつな もやし ねぎ パナナ	保育乳 黒棒	
22日	月	ごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 ワカメスープ 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ砂糖 油 さつま芋 バター ぶ 小麦粉	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな 白滝 わかめ みかん	保育乳 サターアングギー	
23日	火	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 人参シリシリ 魚汁 果物	豆腐 卵 キング 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 パン バター 砂糖	えのき ピーマン 人参 玉葱 にら 大根 ねぎ りんご	保育乳 ラスク	
24日	水	ミートスパゲティ チーズ 白菜ツナサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 しらす 豆腐	スパゲティ 油 マヨネーズ ごま 米	玉葱 人参 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 白菜 あおさ 青のり パナナ	保育乳 アイスクリーム クラッカー	
25日	木	(お誕生会)あわごはん きのこハン バーグ ブロッコリー マカロニサラダ 白菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン ヨーグルト 卵 牛乳	米 あわ パン粉片栗粉 マカロニ マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖 バター	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 白菜 いちご	保育乳 誕生ケーキ	
26日	金	ごはん さばの梅干し煮 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さば 豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 じゃが芋油 小麦粉 パン粉	梅干し 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ みかん	保育乳 大学イモ	
27日	土	わかめうどん ごまかぼちゃ 果物	生揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳	うどん 油 砂糖 ごま 米	わかめ ねぎ キャベツ 人参 たけのこ ピーマン かぼちゃ 乾しいたけ パナナ	保育乳 菓子パン	
29日	月	ハヤシライス コールスローサラダ チンゲン菜スープ 果物	牛肉 チーズ 卵 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ ぶ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 みかん	保育乳 コーンかき揚げ	
30日	火	ごはん きびなごのカレー揚げ ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	きびなご ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 パン バター マヨネーズ	ひじき 人参 にら こんにやく 玉葱 白菜 ねぎ りんご 胡瓜	保育乳 ツナサンド	
31日	水	ふりかけごはん 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	三枚肉 生揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ パナナ	保育乳 スイートポテト	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。(栄養士:上原育代)