

給食 献立表 12月

あいあい保育園

H25. 11. 29

	3時のおやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
2 (月)	ベビーカステラ	ごはん 肉団子の甘酢あん 春雨ソテー トマト ミニゼリー	牛乳 チーズビスケット	合挽肉 牛乳 粉チーズ 卵	米 春雨 ミニゼリー マガリ パン粉 でんぷん 油	玉ねぎ 人参 トマト	519 640
3 (火)	せんべい	麦ごはん 親子煮 にゅうめん ほうれん草のごま和え みかん	牛乳 みだらし団子	鶏肉 ごま 牛乳 卵	米 麦 にゅうめん 白玉粉 じゃがいも	ほうれん草 みかん 玉ねぎ 人参 ねぎ インゲン	609 689
4 (水)	シガーフライ	麦ごはん 鶏肉とさつまいもの中華炒め パリパリサラダ りんご	牛乳 シリアルバー	鶏肉 牛乳 マヨネーズ	米 麦 さつまいも でんぷん 油 ごま油	ピーマン 人参 生姜 にんにく 大根 きゅうり コーンスフレーク りんご	550 580
5 (木)	クッキー	豚柳川丼 すまし汁 ミニゼリー ほうれん草ときのこの和え物	牛乳 ピザトースト	豚肉 卵 牛乳 ハム チーズ 豆腐	米 食パン ミニゼリー	ごぼう 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ ピーマン ほうれん草 白菜 しめじ	563 610
6 (金)	サブレ	ハヤシライス ツナサラダ ゆで卵 バナナ	牛乳 肉まん	豚肉 牛乳 肉まん ツナ缶 卵	米 ハヤシルウ	キャベツ きゅうり バナナ 玉ねぎ 人参 マヨネーズ	570 620
7 (土)	冬祭り ・ 発表会						
9 (月)	ビスケット	ごはん みそちゃんこ鍋 ブロッコリーのえびあんかけ みかん	牛乳 大学芋	鶏ミンチ 焼き豆腐 味噌 えび 黒ごま	米 ごま油 でんぷん 糸こんにゃく さつまいも	白菜 えのき 長ネギ ごぼう ブロッコリー カリフラワー	511 622
10 (火)	えびせん	カレーライス コーンサラダ 福神漬 バナナ	牛乳 ジャムサンド	合ひき肉 牛乳 ジャム	米 食パン じゃがいも カレールウ	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり バナナ 福神漬	580 620
11 (水)	バナナ	ごはん れんこんとひき肉の小判焼き おからサラダ トマト りんご	牛乳 きな粉クッキー	豚ミンチ おから ハム 黒ごま 牛乳	米 でんぷん さつまいも	れんこん 長ネギ 生姜 きゅうり 人参 トマト りんご	579 607
12 (木)	ワケモノ	麦ごはん 鮭の塩焼き 味噌汁 ひじきのゴマネーズ みかん	牛乳 手作りかりんとう	鮭 味噌 牛乳 わかめ ひじき 油揚げ ごま	米 麦 小麦粉 油	ほうれん草 キャベツ 人参 みかん ねぎ	595 610
13 (金)	りんご	ごはん プルコギ風 あっさり豆乳スープ ミニゼリー	牛乳 豆腐入り栗蒸しパン	豚肉 牛乳 あさりの水煮 豆乳 絹豆腐	米 ごま油 黒砂糖 かつおキック	こう 人参 もやし にんにく キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー 栗 蒸し	590 615
14 (土)	クッキー	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 えびせん	鶏肉 牛乳 味噌 豆腐 わかめ	米 えびせん	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ	480 511
16 (月)	バナカステラ	ごはん 鶏ごぼうつくね トマト ほうれん草とコーンのソテー りんご	牛乳 スノーボール	鶏ミンチ ひじき 卵	米 マガリ 小麦粉	玉ねぎ 人参 ごぼう コーン ほうれん草 りんご トマト	583 603
17 (火)	ビスコ	麦ごはん 高野豆腐の五目煮 ひじきの納豆和え 味噌汁 みかん	牛乳 バナナマフィン	鶏肉 ひじき しらす 油揚げ 納豆 味噌 卵	米 じゃがいも マガリ 小麦粉	人参 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ いんげん 小松菜 ねぎ みかん バナナ	552 600
18 (水)	おとと	白菜のあんかけごはん 揚げシュウマイ 杏仁フルーツ	お茶 ねぎとちりめんのチヂミ	鶏ミンチ シュウマイ 粉寒天 牛乳 しらす 卵 スキムミルク	米 ごま油 でんぷん 油 小麦粉	白菜 フルミックス しいたけ にんにく 生姜 ねぎ	574 652
19 (木)	チーズクラッカー	手作りパン 冬野菜のシチュー コーンサラダ みかん	牛乳 五平もち	鶏肉 粉チーズ 牛乳 ごま くるみ ハム	強力粉 小麦粉 里芋 油 もち米	玉ねぎ 人参 白菜 コーン きゅうり キャベツ みかん ブロッコリー マヨネーズ 青海苔	518 643
20 (金)	ミートソ	ごはん 魚フライ マカロニサラダ トマト りんご	牛乳 揚げたこやき	サゴシ 牛乳 卵 ハム 味噌 たこやき	米 ごま油 でんぷん 油 小麦粉	きゅうり 人参 トマト りんご	460 539
21 (土)	ふかしもち	肉うどん 和風サラダ バナナ	牛乳 クリームパン	牛乳 牛肉 かまぼこ わかめ	うどん クリームパン	ねぎ レタス バナナ ほうれん草	565 600
23 (月)	天皇誕生日でお休みです						
24 (火)	カシウメアイス	☆誕生日会&クリスマス会 クリスマスパイキング	牛乳 パスティケーキ				516 618
25 (水)	ハピータン	ソフト麺の白菜クリームソースかけ 大根サラダ バナナ	牛乳 さつまいものきな粉	ベーコン 牛乳 きな粉	ソフト麺 さつまいも	白菜 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり バナナ	533 606
26 (木)	ふかしもち	ごはん 魚のムニエル すまし汁 ほうれん草の酢味噌和え りんご	牛乳 手作りラスク	サゴシ 牛乳 しらす 水あめ 白味噌 ごま アーモンド わかめ 生クリーム	米 食パン 麩 小麦粉	えのき ほうれん草 キャベツ コーン ねぎ りんご	540 620
27 (金)	せんべい	年越しラーメン みかん さつまいもの甘煮	牛乳 エントリービスケット	なんと 牛乳 わかめ 卵	中華麺 さつまいも エントリービスケット	ほうれん草 ねぎ もやし コーン	580 615
28 (土)	希望保育のためお弁当お願いいたします。						
30 (月)	冬休み						
31 (火)	冬休み						



給食だより 12月

早いもので2013年最終月となりました。私はあっという間の一年でした。皆さんはどのような年でしたか？月日が流れるのが早いということは子どもたちも日々急成長して大人になっているということですね。子育て真っ只中、ごはんを食べさせるのにも一苦労という時期から一人で食べれるようになった。という時間はとても貴重ですね。今の関わりを大事に過ぎていけば子どもが大きくなっても一緒に食卓でごはんを食べてくれます。人間の生理現象として寝る・食べる・排泄するは欠かせないことです。食べるということで満足できるのに、怒られながら食べると満足度は減ります。楽しく会話をしながら余裕のある食事を目標に子育て応援しています。

寒い寒い冬がやってきます。温かい栄養のあるものと笑顔たっぷりの愛情料理で心も体もぽっかぽっか！元気で風邪知らずに年末年始を迎えましょう。



はくさい

◎ 12月の旬の野菜 白菜

キャベツに比べて糖質が少ないので、ダイエットむきです。主成分は水分ですが、色々な栄養素がまんべんなく入っています。ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムを多く含みほかに大根などに含まれる辛味成分も含まれています。辛味成分は消化を助けたり、血栓ができるのを防いだりがん予防する作用があります。白菜の効能は美肌効果、風邪予防、便秘の改善、利尿作用、動脈硬化やがん予防があります。

☆野菜のちから☆



◎ 12月の旬の野菜 みかん

冬の代表する果物でビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCはコラーゲンを生成を促しシミ、しわを予防する働きがあります。成長促進作用のあるビタミンAやB群、むくみ利尿作用のあるカリウム。便秘大腸がんを予防する食物繊維が多く含まれています。また、みかんの皮についている白いすじは食物繊維が多いのでなるべく食べるようにしましょう。栄養価が高いのですが、体を冷やす働きもあるので食べすぎに気をつけましょう。みかん2個で一日のビタミンCは摂取できます。

☆ベジタブル食育の豆知識☆

エコクッキングをご存知ですか？

食べ物やエネルギーを大切にすること。水を汚さないことを意識して料理を作ることが注目されています。水質汚染・ごみ問題など地球温暖化で異常気象が起きている原因として、私たちが簡単で便利なものに頼りすぎたことの代償です。私たち一人ひとりが少しでも意識して毎日の「食」から自然を守っていくことをして、子どもたちが健康で安全な日本に住めるよう。今日からそして出来ることから初めてみましょう。

突撃となりの晩ごはん

今月は 古川はづきちゃん宅の晩ごはん

家族構成 父 母 お姉ちゃん2人お兄ちゃん1人 祖母 (7人家族)

11月21日(木) ごはん さつまいもコロック おから キャベツと柿

のサラダ けんちょう 味噌汁

野菜たっぷりのごはんです。煮物が大好きな子ども達なので食卓にはよく並ぶのが「けんちょう」です。今回はツナ缶も入れてみました。コロックはさつまいもなので甘く好評でした。

※けんちょう・・・豆腐入り炒め煮(山口県の郷土料理です)

11月24日(日) 餃子入りラーメン エリンギとたくあんの炒め物

キャベツとさんまのかば焼きサラダ ひじきの煮物 鶏肉のハーブ焼き

今日はお姉ちゃん達が帰りが遅くなるので食べやすいものにしました。エリンギの炒め物は簡単に出来るし、子供達にも好評なので、「あと一品・・・」って時によく作ります。

11月25日(月) ごはん チキンカツ 筑前煮 キャベツとりんごのサ

ラダ ししゃも 味噌汁 もずく

もずくとししゃもは子ども達のリクエストです。一緒に買い物に行くと必ずカゴに入れてきます。筑前煮に野菜もたっぷりでお肉が苦手な葉月希もカツなら食べるので助かります。

(ママより)

毎日給食のようにバランス良く...と思ってもなかなか難しいのですが、「それぞれ苦手な食べ物をいかに食べやすくして食べてもらうか」悩みながら作っています。我が家はおばあちゃんとするので家事は楽させてもらっています。子ども2人がアレルギーがあるので、それを考えると作るものにも若干制限されてきますが、代替えなどしながら作っています。私自身思い付きで調理しているので時々味に不安がありますが、「ママの思い付き料理はおいしい」と言ってくれてるので作りがいがあります。

(給食室)

野菜&食材の品数がたっぷりの献立でとても素晴らしいですね。「けんちょう」私たちは「けんちゃん」とか「チャンプルー」など耳にすることがあったので最初なんだろう？と思いお話しさせていただくと豆腐料理と聞いて名前もいろいろだなぁと思いました。おばあちゃんお母さんが元々山口県に住んでいたそうです。卵アレルギーはその物はわかりやすいですが、調理する工程で卵が出てくる場合があり、代替えしなくては...とスムーズに調理が出来にくい中、たくさんのお母さんやおばあちゃん、すごいですね。少しずつアレルギーの数値が下がってなんでも食べれるように給食室からも応援しています。

給食のレシピ本

12月10日の きりたんぼ入りみそちゃんこ鍋の作り方 (4人分)

瀬戸内市保育協議会の調理実習のレシピです。

★材料 (きりたんぼ) 炊きたてごはん 250g 米粉 小さじ5 ごま油小さじ2

(鶏だんご) 鶏ミンチ 200g 酒 小さじ2 片栗粉 小さじ2 生姜汁 大さじ1

おろし玉ねぎ 20g しょうゆ 大さじ1/2 ごま 大さじ1

(ちゃんこ鍋) 白菜 300g えのきだけ 100g 焼き豆腐 100g 長ネギ 1/3束

春菊 1/3束 糸こんにゃく 100g ごぼう 100g

水 1000cc 中華の素 15g 味噌 45g 赤味噌15g 酒 30cc

みりん 30cc

★作り方

①きりたんぼのごはんをすり鉢かボールに入れて、すりこぎでたたてご飯をつぶす

②①に米粉を加えてさらに混ぜながらつぶして、最後に棒状にまとめる

③②を10等分に切り、1ヶずつもち状に丸めてフライパンにごま油を熱し、両面をこんがり焼き目をつけて完成。

④鍋に中華の素を入れて味噌などの調味料で味付けする

⑤鶏だんごをつくる。鶏ミンチに、玉ねぎのすりおろし、生姜汁、酒、片栗粉、しょうゆとごまを合わせ、しっかりと揉んでだんごを作る。

⑥④に鶏だんごを入れ、ごぼう→白菜→豆腐→こんにゃく→えのき→長ネギ→春菊

⑦鍋全体に火が通ったら、きりたんぼを加えて数分煮込み器に盛り付け完成

