

平成30年

## 1月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4	木	牛乳	★カレーライス キャベツサラダ チンゲン菜のみそ汁 りんご	胚芽米/じゃが芋/油/ ホットケーキミックス/砂 糖	豚肩ロース/チーズ/牛乳 /ロースハム/みそ/たま ご	玉ねぎ/人参/キャベツ/ 胡瓜/トマト/チンゲン菜/ 浅葱	牛乳 ココア 蒸しケーキ	584Kcal 21.3g
22	月	せんべい						
5	金	牛乳 ビスケット	★スパゲティ ミートソース 三色サラダ みかん もやしスープ	スパゲティ/油/バター/マ ヨネーズ/じゃが芋	豚ひき肉/粉チーズ/なる と/牛乳	人参/玉ねぎ/マッシュ ルーム/トマトジュース/ パセリ/胡瓜/コーン缶/ト マト/もやし	牛乳 ★フライド ポテト	615Kcal 19.2g
6	土	牛乳 クラッカー	パン 鶏のクリーム煮 ポテトスープ 柿	バターロール/油/小麦粉/ /バター/じゃが芋/マカロ ニ	鶏もも肉/牛乳/生クリー ム/豚バラ肉/かつお節	玉ねぎ/マッシュルーム/ 人参/ブロッコリー/いん げん/柿/キャベツ	牛乳 焼きマカロ ニ	573Kcal 22.0g
9	火	牛乳 ウエハース	ご飯 柿 豚のみそ焼き 青菜のゴママヨ和え えのきのすまし汁	胚芽米/ごま油/ゴマ/マヨ ネーズ/さつま芋/砂糖	豚ロース肉/みそ/かまぼ こ/牛乳	小松菜/もやし/えのき/ みつば/柿/りんご	牛乳 フルーツ きんとん	553Kcal 18.0g
10	水	牛乳 いりこ	パン ハムカツ (キャベツ トマト) カブのスープ みかん	パンズパン/小麦粉/パン 粉/油/胚芽米	ハム/たまご/豚ひき肉/ 牛乳/みそ	トマト/胡瓜/キャベツ/カ ブ/みかん	牛乳 みそ 焼きおにぎり	525Kcal 17.6g
11	木	牛乳 せんべい	チャンポン風うどん 揚げ野菜サラダ りんご	きしめん/油/砂糖/もち	かまぼこ/豚バラ肉/タコ/ ちりめんじゃこ/牛乳/鶏 もも肉	キャベツ/人参/玉ねぎ/ しいたけ/もやし/れんこ ん/かぼちゃ/ごぼう/りん ご/小松菜/大根/ねぎ	牛乳 雑煮	575Kcal 21.8g
12	金	牛乳 クラッカー ヤクルト	れんこんご飯 みかん わかさぎの唐揚げ 青菜のなめたけ和え キャベツのみそ汁	胚芽米/片栗粉/小麦粉/ 油/食パン/グラニュー糖 /マーガリン	ちりめんじゃこ/わかさぎ/ かまぼこ/わかめ/油揚げ /みそ/牛乳	れんこん/ほうれん草/な めたけ/キャベツ/玉ねぎ /みかん	牛乳 シュガー トースト	571Kcal 22.5g
13	土	牛乳 ビスケット	五目うどん ツナサラダ 柿	ゆでうどん/マヨネーズ/ クラッカー	鶏もも肉/油揚げ/シーチ キン/牛乳/チーズ	人参/ねぎ/キャベツ/ほう れん草/胡瓜/トマト/柿/ いちごジャム	牛乳 カナッペ	507Kcal 18.5g
15	月	りんご ジュース 牛乳 干し芋	ご飯 焼き肉 春雨ソテー 大根のみそ汁 りんご	胚芽米/ゴマ/春雨/油/ ぎょうざの皮/じゃが芋	豚肩ロース/ロースハム/ 油揚げ/みそ/ジョア/豚 ひき肉	玉ねぎ/キャベツ/人参/ ピーマン/大根/りんご	ジョア サモサ	580Kcal 20.0g
16	火	牛乳 せんべい	パン みかん ポテトグラタン れんこんのカレー炒め 豆腐スープ	バターロール/じゃが芋/ 油/バター/小麦粉/ゆで うどん	鶏もも肉/ベーコン/豆乳/ チーズ/絹ごし豆腐/豚ひ き肉/牛乳/豚バラ肉/刻 みのり	人参/玉ねぎ/マッシュ ルーム/パセリ/れんこん /カリフラワー/ほうれん 草/しめじ/みかん/キャベ ツ	牛乳 焼きうどん	610Kcal 21.9g
17	水	ヤクルト	アンパンマンご飯 鶏の唐揚げ 苺 (ブロッコリー トマト) かまぼこのすまし汁	白米/片栗粉/小麦粉/油/ 砂糖/パイ皮	のり佃煮/牛乳/魚肉ソー セージ/鶏もも肉/かまぼ こ/わかめ/たまご	ミニトマト/みつば/ブロッ コリー/トマト/苺/りんご/ りんごジャム	牛乳 アップル パイ	580Kcal 20.2g
18	木	牛乳	ご飯 柿 ブリの照り焼き 切干し大根 玉ねぎのみそ汁	胚芽米/砂糖/油	ブリ/さつま揚げ/油揚げ/ わかめ/絹ごし豆腐/みそ /牛乳	人参/切干し大根/玉ねぎ /柿/かぼちゃ	牛乳 大学 かぼちゃ	575Kcal 20.0g
31	水	バナナ						

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

月平均栄養価

エネルギー 570Kcal

たんぱく質 20.2g

12月にあひる組のみんなにリクエストメニューを聞きました。★印のメニューです。小学校へ進学に向けて思い出のひとつとなるように給食室一同願いを込めて作ります。



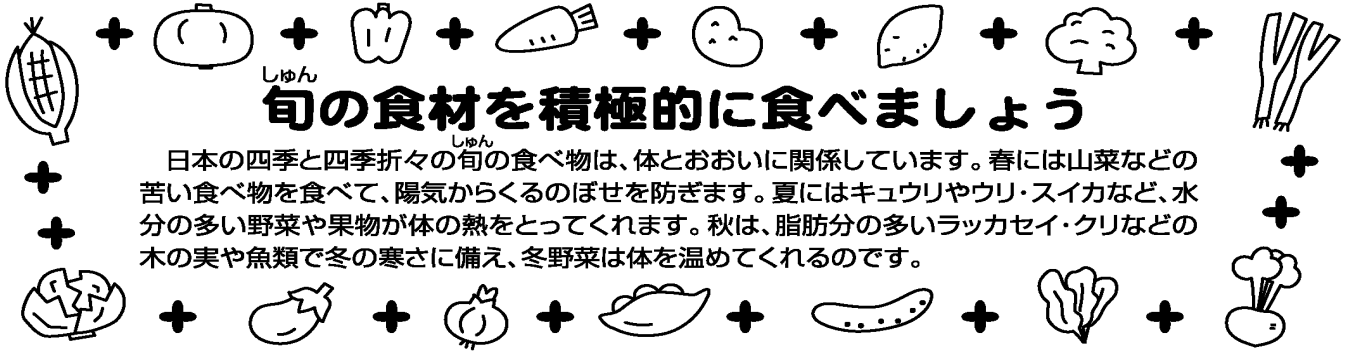


# あけましておめでとうございます



今年も園児のみなさんが元気に過ごせるよう、おいしい給食を作りますのでよろしくお願い致します。

昨年末に幼児組で餅つきをしました。ついたお餅で鏡もちを作り玄関に飾りましたので登降園の際にご覧下さい。



## 冬が旬の食材をおいしく食べよう！

冬が旬の食材には、体を温めて、免疫力を高めてくれる効果が期待できます。無駄なくおいしく調理して、子どもたちの健康を守りたいですね。

### ほうれん草

ほうれん草といえは、豊富な栄養をほこる緑黄色野菜の代表格。11月から1年中でもっとも寒い2月ごろが旬の野菜です。冬のほうれん草は色が濃く、甘みがあるうえ、ビタミンCは夏の時期の3倍といわれています。不足しがちな冬のビタミンCを補い、風邪予防にも効果的です。

#### 調理の秘訣

ほうれん草をゆでたら、水にさらすのは短時間ですませましょう。ほうれん草はあく抜きのためたっぷりの湯でサッとゆでて、水にさらしますが、長く水にさらしすぎるとビタミンCが流出してしまうので、サッと冷水にさらして取り出し、水気を絞っておきます。



### 大根

春の七草の「すずしろ」とは大根のこと。大根は古くから日本人に親しまれてきた野菜の一つです。一年を通じて出回っている野菜ですが、旬は冬で、春から夏のもの辛みが強く、逆に秋から冬の大根はみずみずしくて甘みが増しています。

大根は葉も皮も捨てるところのないエコ野菜。1本使い切りメニューで様々な味、食感を体験させたいですね。

#### 調理の秘訣

大根を1/3に分けて、葉に近い上の方、真ん中、下の方では味や食感が違うので、料理に合わせて使い分けましょう。上のほうは甘みがあるので、大根サラダなどで生で食べるのがおすすめです。真ん中はほどよい水分があり、甘みと辛みのバランスがいいので、煮物やおでん向き。下の方はやや辛みが強いので、炒め物やみそ汁などの汁ものなら端の方

