



平成 30 年 1 2 月 1 日
まつぼっくり保育園

今年も残すところあと1ヶ月となりました。長いようで短かった1年。みなさんは元気に過ごすことができたでしょうか？いよいよ寒さも本番です。冬は、寒さや乾燥で、肌が荒れやすく、風邪をひきやすい季節です。ほうれん草やブロッコリーは風邪を吹き飛ばすビタミンAや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機会も多く、ビタミンCが多く取れますので積極的に食べて元気なからだを保ちましょう。



風邪をひかないための野菜の食べかた



★一日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎野菜を沢山とることが大切です。一日にとる野菜の目安として、肉や魚の量の4倍が理想と言われていますが、実際は大人400g子ども200gくらい食べたいものです。食物繊維が多く便秘を防ぐ役目もあります。

★色の濃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、色の濃い野菜を食べる時は油を使って料理をしてみましょう。カロテンは油に溶けやすいため炒めものや揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。

★加熱に強い、いも類のビタミンC

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。加熱した時も他の野菜に比べ、損失が少ないことや、長期保存もできるので家庭で使用するにはよい食材です。

★果物は野菜のかわりにはならない

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言って、手軽に果物ばかり食べていては肥満の原因になりかねませんので注意が必要です。食材に合った食べ方で、効率よく野菜をとりましょう。

今年の冬至は 12 月 22 日です



とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



今月の献立

ブリの照り焼き(2人分)

ブリ	2切れ	作り方
砂糖	大1	ブリの水気をペーパーで拭き
みりん	大2	とりサラダ油をひいたフライ
酒	大2	パンで焼く。合わせ調味料を
濃口醤油	大2	いれ煮詰める。タレは表面に
サラダ油	少々	絡むようにすると味がしみます。





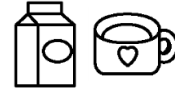
	1(土)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	鶏ごぼうごはん みそ汁 オレンジ	きつねうどん ジャーマンポテト りんご	ごはん サバの竜田揚げ 大根の梅サラダ さつま汁 バナナ	ごはん かに玉 パンパンジーサラダ 中華スープ グレープフルーツ	ロールパン タンドリーチキン タルタルサラダ コンソメスープ オレンジ	ごはん ブリの照り焼き 海藻サラダ みそ汁 バナナ	スタミナ丼 なめこ汁 オレンジ	ミートスパゲッティ こぶきいも ミルクスープ りんご	ごはん ししゃもの磯辺揚げ 切干大根サラダ すまし汁 バナナ	お麩入り親子丼 磯和え みそ汁 りんご	ベジパン チキングラタン かぼちゃサラダ オニオンスープ みかん	わかめごはん 鮭の塩麹焼き 白和え かき玉汁 オレンジ
材 料 名	白米 50 鶏肉 10 しめじ 8 にんじん 10 ごぼう 8 ちくわ 8 油揚げ 5 薄口 塩 砂糖 わかめ 2 豆腐 10 たまねぎ 10 かぼちゃ 10 だいこん 10 みそ 4	うどん 100 鶏肉 10 わかめ 2 だいこん 15 たまねぎ 15 にんじん 10 しめじ 8 油揚げ 15 青ねぎ 3 薄口 砂糖 みりん ウインナー 8 じゃがいも 30 たまねぎ 15 コーン 6 コンソメ	白米 45 サバ 40 濃口 しょうが 15 片栗粉 油 だいこん 20 きゅうり 10 もやし 15 梅干し かつお節 めんつゆ 鶏肉 10 はくさい 15 さつまいも 15 こんにゃく 8 青ねぎ 3 みそ 4	白米 45 卵 40 カニカマ 8 たまねぎ 15 にんじん 10 グリーンピース 4 春雨 15 鶏がら 薄口 塩 ごま油 オイスターソース ささみ 10 きゅうり 15 もやし 15 ごまドレッシング 3 チンゲン菜 10 たまねぎ 15 えのき 8 鶏がら 薄口 塩	ロールパン 40 鶏肉 40 ケチャップ 40 ヨーグルト 砂糖 カレー粉 にんにく 卵 15 ブロッコリー 15 きゅうり 10 マヨドレ ウインナー 8 たまねぎ 10 にんじん 10 ブロッコリー 10 じゃがいも 15 大豆水煮 10 コンソメ 薄口	白米 45 豚肉 15 キャベツ 20 にんじん 10 たまねぎ 10 しめじ 8 青ねぎ 3 糸こんにゃく 8 濃口 砂糖 みりん しょうが にんにく わかめ 2 たまねぎ 15 なめこ 8 じゃがいも 15 みそ 4	白米 45 豚ミンチ 20 たまねぎ 20 にんじん 20 しめじ 8 ホールトマト 10 ケチャップ ツナ 切干大根 きゅうり 10 たまねぎ 10 かつお節 しょうが 薄口 砂糖 ウインナー 8 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 15 大豆水煮 10 牛乳30 コンソメ	スパゲッティ 35 豚ミンチ 20 たまねぎ 20 にんじん 20 しめじ 8 ホールトマト 10 ケチャップ ブロッコリー 20 じゃがいも 30 塩 パセリ ウインナー 8 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 15 大豆水煮 10 牛乳30 コンソメ	白米 45 卵 30 鶏肉 15 汁麩 4 たまねぎ 30 三つ葉 4 片栗粉 薄口 砂糖 牛乳30 チーズ 10 はくさい 15 ほうれん草 15 きゅうり 15 海苔の佃煮 めんつゆ 豆腐 20 わかめ 2 えのき 10 たまねぎ 10 青ねぎ 5 薄口 塩 みりん	白米 50 卵 30 鶏肉 15 たまねぎ 4 しめじ 30 三つ葉 4 片栗粉 薄口 砂糖 牛乳30 チーズ 10 はくさい 15 ほうれん草 15 きゅうり 15 かつお節 しょうが 薄口 砂糖 豆腐 20 わかめ 2 だいこん 10 にんじん 10 たまねぎ 10 油揚げ 10 みそ 4	ベジパン 40 鶏肉 15 たまねぎ 15 しめじ 8 ブロッコリー 10 ホワイトルウ 10 牛乳30 チーズ 10 はくさい 15 ほうれん草 15 きゅうり 15 さつまいも 15 にんじん 10 きゅうり 10 クリームチーズ 10 マヨドレ ベーコン 8 たまねぎ 20 クルトン 2 パセリ オニオンスープの素 コンソメ 薄口	白米 45 わかめ 白ごま 鮭 40 塩麹 3 鯛 8 豆腐 20 ほうれん草 15 にんじん 10 干しいたけ 2 こんにゃく 8 みそ ねりごま 薄口 砂糖 卵 15 たまねぎ 10 えのき 8 三つ葉 4 薄口 みりん 塩
		お菓子	鮭おにぎり	お菓子	大学芋風	お好み焼き	きなこマカロニ	お菓子	いなりずし	お菓子	ぎょうざの皮ピザ	お誕生日ケーキ
	15(土)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
	ツナサンド コンソメスープ グレープフルーツ	ごはん カレーの香味焼き おなか和え イタリアンスープ バナナ	ちゃんぽん麺 じゃがいものうま煮 りんご	ゆかりごはん からあげ ポテトサラダ コーンスープ みかん	鮭チャーハン ほうれん草ナムル ワンタンスープ グレープフルーツ	ごはん おろしつくねバーグ 土佐酢和え すまし汁 オレンジ	マーボー丼 春雨スープ バナナ	ロールパン ビーフシチュー マカロニサラダ グレープフルーツ	ごはん カレーの煮付け 酢の物 雑煮 バナナ	卵とじうどん じゃがいも金平 りんご	お豆のチキンカレー ツナサラダ オレンジ	
材 料 名	ロールパン 40 ツナ 8 きゅうり 8 マヨドレ ウインナー 8 たまねぎ 10 にんじん 10 ブロッコリー 10 じゃがいも 15 大豆水煮 10 コンソメ 薄口	白米 45 カレー 40 マヨドレ パン粉 パセリ 塩 はくさい 10 ほうれん草 10 きゅうり 10 にんじん 10 かつお節 めんつゆ ウインナー 8 大豆水煮 8 キャベツ 15 じゃがいも 15 ブロッコリー 10 ケチャップ カレー粉 砂糖	中華麺 85 豚肉 12 なると 5 キャベツ 15 もやし 15 にんじん 10 青ねぎ 3 豆乳 30 鶏がら 薄口 油 さつま揚げ 6 じゃがいも 20 にんじん 10 こんにゃく 8 たまねぎ 10 グリーンピース 5 濃口 砂糖	白米 45 ゆかり 白ごま 鶏肉(幼児 骨付き) 40 濃口 みりん 酒 しょうが にんにく 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 25 にんじん 15 きゅうり 10 マヨドレ コーン 8 ポターージュの素 牛乳 50 クルトン 2 パセリ	白米 50 鮭 30 たまねぎ 15 コーン 8 青ねぎ 3 鶏がら 塩 薄口 ごま油 ほうれん草 15 もやし 15 にんじん 10 薄口 鶏がら ごま油 豚ミンチ 8 たまねぎ 10 えのき 8 チンゲン菜 15 ぎょうざの皮 5	白米 45 鶏ミンチ 30 にんじん 15 たまねぎ 15 大葉 4 パン粉 卵 みそ だいこん 20 ポン酢 キャベツ 20 にんじん 10 きゅうり 10 かつお節 薄口 酢 砂糖 薄口 油揚げ 5 小松菜 10 たまねぎ 10 さつまいも 15 薄口 みりん 塩	白米 55 豚ミンチ 20 豆腐 30 たまねぎ 15 にんじん 15 青ねぎ 3 赤みそ 砂糖 薄口 ごま油 片栗粉 わかめ 2 春雨 5 たまねぎ 15 えのき 8 コーン 8 薄口 鶏がら 塩	ロールパン 40 牛肉 15 たまねぎ 25 にんじん 20 じゃがいも 25 ブロッコリー 10 しめじ 8 赤ワイン ビーフシチュールウ マカロニ 6 きゅうり 10 にんじん 10 コーン 8 マヨドレ わかめ 2 油揚げ 5 ちくわ 6 きゅうり 15 酢 砂糖 薄口 もち(幼児) 20 にんじん 8 だいこん 8 かまぼこ 6 青ねぎ 3 白みそ 4	白米 50 うどん 98 卵 30 鶏肉 10 にんじん 20 たまねぎ 10 かまぼこ 10 たまねぎ 6 えのき 10 大豆水煮 10 わかめ 3 薄口 みりん 塩 じゃがいも 25 たまねぎ 10 にんじん 10 白ごま 薄口 砂糖 ツナ 6 キャベツ 20 きゅうり 15 コーン 8 マヨドレ	★行事予定★ 13日 誕生日会 19日 クリスマス会 26日 もちつき大会		
		お菓子	お菓子	昆布おなかおにぎり	クリスマスパフェ	お菓子	じゃがいもおやき	お菓子	プリン	お菓子	カレーおにぎり	お菓子

★おしらせ★ 都合によりメニューを変更することがあります
当園では中国産の食材は一切使用していません

各納入業者より安全性が証明された食材のみを使用しております
1~2歳児の給食は表記している献立の×0, 8倍の量で提供しています



12月 手作りおやつ



まつぼっくり保育園

3(月)鮭おにぎり	
白米	35
鮭	15
白ごま	1
塩	

5(水)大学芋風	
さつまいも	40
濃口	2
砂糖	2
片栗粉	1
黒ゴマ	1

6(木)お好み焼き	
豚肉 5	キャベツ 20
こんにゃく 5	ちくわ 5
青ねぎ 5	卵 10
お好み焼き粉	15
お好み焼きソース	青のり

7(金)きなこマカロニ	
マカロニ	10
きな粉	4
砂糖	2

10(月)いなりずし	
白米	35
にんじん	5
白ごま	1
油揚げ	15
酢 薄口 砂糖	

12(水)ぎょうざの皮ピザ	
餃子の皮	5
たまねぎ 3	ピーマン 3
コーン 3	ウインナー 3
ピザ用チーズ	10
ケチャップ	

14(金)フルーツヨーグルト	
ヨーグルト	60
バナナ	5
パイン缶	5
砂糖	1

18(火)昆布おかかおにぎり	
白米	35
塩昆布	2
かつお節	1
白ごま	1

19(水)クリスマスパフェ	
ホットケーキミックス	15
ヨーグルト 20	牛乳 10
卵 10	バター 4
砂糖	
りんご 5	いちご 3
生クリーム	5

21(金)じゃがいもおやき	
じゃがいも	35
チーズ	10
コンソメ	
ケチャップ	

25(火)プリン	
プリンミックス	10
牛乳	40
生クリーム	10

27(金)カレーおにぎり	
白米	35
豚ミンチ	5
たまねぎ	3
コーン	5
ケチャップ	カレー粉

