



さむさにまけないからだづくりをしよう

12月

おたのしみメニュー

平成29年



みなみこども園

「三角食べ」と「ぽっかり食べ」

和食には、ごはん・おかず・汁物をまんべんなく交互に食べる「三角食べ」という食べ方があります。三角食べをすると、口の中でごはんやおかず、汁物が混ざり合い、無意識のうちに味つけの濃さを調整したり、味の幅を広げることができます。

これに対して、ごはんだけ、あるいはおかずだけなど、一品ずつ食べていく食べ方を「ぽっかり食べ」といいます。ぽっかり食べをすると、途中でおなかがいっぱいになった場合、手をつけられない料理が出てきてしまいます。せっかくバランスのよい献立でも、手をつけられない料理が出てきてしまったら、栄養が偏ってしまいます。

三角食べは、子どもの味覚を育てる理想の食べ方でもあります。園でも、三角食べの習慣がしぜんと身につくように、子どもたちの食べ方に目を向けていきたいと思っております。

1日(金)
バナナ

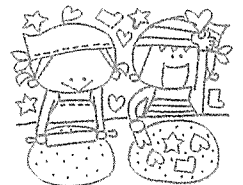
さわらのこうそうやき
きりほしだいこんにもの

発芽玄米
ごはん

みそしる

ぎゅうにゅう
ビスケット

4日(月) りんご	5日(火) ブルー	6日(水) みかん	7日(木) りんごゼリー	8日(金) バナナ
ほしのハンバーグ かみかみサラダ	いりとうふ マセドアンサラダ	チキンナゲット かわりおひたし	あじフライ タルタルソース フレンチサラダ	ポテトカップグラタン はくさいのあえもの
カレー ライス	ごはん すまし じる	むぎ ごはん みそ おでん	発芽玄米 ごはん みそしる	やきそば
ぎゅうにゅう ☆マカロニあべかわ	ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう クリームパン
11日(月) バナナ	12日(火) みかん	13日(水) ブルー	14日(木) りんご	15日(金) チーズ
だいずのあまに ブロッコリーサラダ	とりにくのこうみやき いそべあえ	さかなピザふうやき きんぴらごぼう	ぶたにくのしょうがやき だいこんサラダ	がんもどきのにもの チップスサラダ
ごはん にくじゃが	むぎ ごはん こんさい スープ	発芽玄米 ごはん みそしる	ごはん すまし じる	みそにこみ うどん
ぎゅうにゅう ☆ココアむしパン	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆にくまん	ジョア せんべい	ぎゅうにゅう ☆バターラスク
18日(月) りんご	19日(火) バナナ	20日(水) みかん	21日(木) パイナップル	22日(金)
ゆきとうふのとみそかけ ぎゃべつのあますあえ	さばのごまだれかけ ほうれんそうのおひたし	やさしいりオムレツ しょうゆフレンチ	かぼちゃちゅうかふうに ツナサラダ	《クリスマスかい》 おにぎり・サンドパン チキンげんじん ミニアメリカンドック れんこんチップス ポテトサラダ えだまめ・プチトマト クリスマスゼリー
ごはん すまし じる	むぎ ごはん みそしる	ミート スパゲティ	発芽玄米 ごはん ワンタン スープ	
ぎゅうにゅう せんべい	☆ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ☆ちゅうかポテト	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ショートケーキ
25日(月) りんご	26日(火) バナナ	27日(水) 《たんじょうかい》みかん	28日(水)	
あげギョウザ はるさめのすのもの	にこみハンバーグ カリフラワーサラダ	クリーミーコロック コールスローサラダ	おべんとうのひ お弁当とお茶を お願いします。	※都合により献立内容が変更 することがあります。
ちゅうか どんぶり	パン あさりコーン チャウダー	オムライス コンソメ スープ		
ぎゅうにゅう ☆たいやき	ぎゅうにゅう ☆あまからだんご	ぎゅうにゅう ドーナツ	りんごジュース せんべい	





食育だより

平成29年12月 みなみこども園

旬の冬野菜を食べましょう!

冬野菜は、白菜・大根・かぶ・ほうれん草・長ねぎなどがあげられます。白菜やほうれん草などは、火を通すとかさが減り、たくさん食べられます。大根やかぶに含まれる酵素は消化を助けてくれます。みそ汁やスープなどは汁ごと食べると汁にとけ出した栄養素も残さずとることができます。

よくかむメニュー

「ごはんせんべい」4枚分

- ①こまつな10gをゆでて水気をしぼり、1cm幅に切る。ごはん50gが冷めている場合は温めておく。
- ②①とピザ用チーズ(小2)、黒ごま(小1)、干しさくらえび(大1)、しょうゆをボウルに入れ、よく混ぜる。
- ③②を4等分にして丸め、ラップにはさんで平らにつぶす。
- ④フライパンにごま油を入れ、ラップをはずした③を焼く。

12月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g
1月	ごはん・さわらの香草焼き 切干大根の煮物 みそ汁・バナナ	精白米	さわら・パセリ	切干大根・油揚げ・にんじん いんげん・干しいたけ	豆腐・さいとも・玉ねぎ・ わかめ・みそ	524	21	15	2
4月	カレーライス・ハンバーグ かみかみサラダ・ りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン	大豆・きゅうり・ひじき・ にんじん・かにかま・コーン マヨネーズ	ハンバーグ	685	23	25	2.1
5火	ごはん・炒り豆腐・ マセドアンサラダ・ すまし汁・ブルー	精白米	豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・ にんじん・いんげん・ 干しいたけ	じゃがいも・きゅうり・にんじん・ チーズ・卵・ハム・マヨ	こまつな・かまぼこ・ねぎ えのきたけ・わかめ	629	21	21	1.9
6水	ごはん・みそおでん かわりおひたし・ チキンナゲット・みかん	精白米	だいこん・卵・ちくわ・ こんにゃく・みそ	ほうれん草・にんじん・ キャベツ・もやし・ツナ	チキンナゲット	601	25	17	2.7
7木	ごはん・あじフライ・ソース フレンチサラダ・みそ汁 りんごゼリー	精白米	あじ・小麦粉・パン粉 タルタルソース) 卵・玉ねぎ・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・コーン にんじん	豆腐・油揚げ・しめじ・ねぎ・ わかめ・みそ	598	23	22	1.9
8金	焼きそば・はくさいの和え物・ ポテトカップグラタン・ バナナ	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・青のり	はくさい・こまつな・にんじん・ もやし・油揚げ	ポテトカップグラタン	563	20	22	1.4
11月	ごはん・肉じゃが・ 大豆の甘煮・ ブロッコリーサラダ・バナナ	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・こんにゃく・いんげん	ブロッコリー・キャベツ・ にんじん・きゅうり	煮物) 大豆	644	22	16	1.8
12火	ごはん・鶏肉の香味焼き ほうれん草の磯辺和え・ 根菜スープ・みかん	精白米	鶏肉	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・のり	ベーコン・だいこん・にんじん・ ごぼう・玉ねぎ	488	21	11	1.7
13水	ごはん・魚のピザ風焼き・ きんぴらごぼう・みそ汁・ ブルー	精白米	メルルーサ・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・チーズ	ごぼう・れんこん・にんじん・ 油揚げ・いんげん・こんにゃく ごま	豆腐・なめこ・ねぎ・わかめ みそ	519	22	15	2.2
14木	ごはん・豚肉の生姜焼き だいこんサラダ・すまし汁 りんご	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン	だいこん・にんじん・きゅうり・ ツナ	豆腐・はくさい・しいたけ・ ねぎ	543	19	14	1.3
15金	みそ煮込みうどん・ チップスサラダ・ がんもどき煮物・チーズ	うどん	うどん・鶏肉・油揚げ・ なると・にんじん・ねぎ・ はくさい・干しいたけ	ポテト・キャベツ・きゅうり・ にんじん	煮物) がんもどき	552	25	22	3.6
18月	ごはん・ 焼き豆腐の鶏味噌かけ・ 甘酢あえ・すまし汁・りんご	精白米	焼き豆腐・鶏ひき肉・ 玉ねぎ・にんじん・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し	ふ・かまぼこ・油揚げ・ えのきたけ・みつば	552	21	18	2.3
19火	ごはん・さばのごまだれかけ ほうれん草のおひたし・ みそ汁・バナナ	精白米	さば・ごま	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・かつお節	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・ しめじ・わかめ	543	20	13	1.7
20水	ミートスパゲティ 野菜入りオムレツ しょうゆフレンチ・みかん	スパゲティ	豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・ケチャップ	キャベツ・きゅうり・にんじん ポテト・ハム	オムレツ) 卵・ベーコン・玉ねぎ・ コーン	636	25	23	1.8
21木	ごはん・かぼちゃ中華風煮・ ツナサラダ ワンタンスープ・パイ	精白米	かぼちゃ・鶏ひき肉・ 玉ねぎ・ピーマン・にんじん	ツナ・キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー・にんじん	ワンタン・チンゲン菜・ もやし・ねぎ	563	18	16	1.6
22金	おにぎり・サンドパン・蓮根 チキン・アメリカンドック 枝豆・トマト・サラダ・ゼリー	おにぎり サンドパン	鶏肉の唐揚げ	ポテトサラダ えだまめ・プチトマト	れんこんチップス アメリカンドック	632	23	24	1.4
25月	中華どんぶり はるさめの酢の物 揚げギョウザ・りんご	精白米	豚肉・えび・いか・白菜・ なると・にんじん・うずら卵・ 玉ねぎ・ピーマン	マロニー・きゅうり・にんじん キャベツ・ハム	揚げ物) ギョウザ	612	24	17	1.8
26火	パン・煮込みハンバーグ カリフラワーサラダ・ あさりチャウダー・バナナ	パン	ハンバーグ 玉ねぎ・にんじん	カリフラワー・きゅうり・ ブロッコリー・にんじん	あさり・ベーコン・玉ねぎ・ にんじん・チンゲン菜・ コーン	622	23	21	3.7
27水	オムライス コロッケ・コールスローサラダ コンソメスープ・みかん	精白米 卵・鶏肉・ 玉ねぎ	揚げ物) クリームコロッケ	キャベツ・きゅうり・にんじん	マロニー・ベーコン・玉ねぎ・ わかめ	631	19	23	2.6