

1 がつ おたのしみメニュー

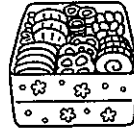
みんなと楽しく食事をしよう
子どもに伝えたい食文化

平成29年度

みなみこどもえん

お正月料理といえば御節(おせち) おせち料理は幸運をまねく

おせちは、年の始めにその年の豊作を願って食べる伝統的な行事です。
“めでたさを重ねる”という意味を込めて重箱に詰めます。中にいれるものは地域や家庭によっていろいろですが、詰められる料理にはちゃんと意味があります。正月料理を食べて、話題にしてみましょう。



4日(木)	5日(金)
おべんとうのひ 自由登園 (事前申し込み者のみ)	おべんとうのひ 自由登園 (事前申し込み者のみ)

8日(月)	9日(火) みかん	10日(水) バナナ	11日(木) 豆乳クリーム入りプリン	12日(金) りんご
ふうわらいごはんは、 くろまめ・かまぼこ・のりで おかおをつくります。	こうやどうふのフライ キャベツサラダ チキンカレー ライス	ようふうオムレツ もやしのですのもの ごはん わんたん スープ	あつあげちゅうかいため ほうれんそうサラダ むぎ ごはん みそしる	やきざかな(さば) きりぼしだいこんにもの 発芽玄米 ごはん しらたま そうぼ
	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 ☆バナナケーキ	ヨーグルト
15日(月) りんご	16日(火) プルーン	17日(水) パイナップル	18日(木) バナナ	19日(金) みかん
まつかぜやき はるさめのすのもの ふうわらい ごはん すまし じる	とりにくごまだれかけ ブロッコリーサラダ ごはん ごもく じる	しろみさかなのぼんこやき ごもくきんぴら むぎ ごはん みそしる	やさいのかきあげ はくさいサラダ うどん	ミートボールあまに ほうれんそうごまあえ 発芽玄米 ごはん かんとうこ
ぎゅうにゅう いもけんぴ	☆ミルクゼリーあえ	まめびよ(ココア) せんべい	ぎゅうにゅう ☆マヨトースト	ぎゅうにゅう ビスケット
22日(月) みかんゼリー	23日(火) りんご	24日(水) みかん	25日(木) チーズ	26日(金) パイナップル
ハムステーキくし ちゅうかあえ おやこ どんぶり	ミートローフ フライドポテト ごはん コンソメ スープ	あげギョウザ キャベツのゆかりあえ むぎ ごはん はっぼう さい	さけのちゃんちゃんやき ほうれんそうおひたし 発芽玄米 ごはん すまし じる	ホタテふうフライ サラスパサラダ ロール パン ミネスト ローネ
ぎゅうにゅう ☆あまなっとうむしパン	ぎゅうにゅう かりんとう	ジョア せんべい	ぎゅうにゅう ☆チョコタフィ	ぎゅうにゅう くしだんご
29日(月) りんご	30日(火) 《たんじょうかい》みかん	31日(水) バナナ	※都合により献立の内容が変わることがあります。	
すぶた キャベツのかおりづけ ごはん みそしる	えだまめシューマイ チーズサラダ ツナ チャーハン かきたま じる	かぼちゃココットやき フレンチサラダ ナポリタン スパゲティ	寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行る 季節、これからの時期には注意が必要です。 ウイルス等の感染予防には、手洗い・うがい・マスクの 着用、流行っているときには人混みに近づかない等の 予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の 免疫力を高めること、そして、せっけんでの「手洗い」 が大切です。 日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに 負けない身体で、元気にこの冬をのりきりましょう。	
ぎゅうにゅう ☆おこのみやき	ぎゅうにゅう カットケーキ	ぎゅうにゅう あんパン		



食育だより



平成30年 1月 みなみこども園

体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉・魚・卵・大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが・ねぎ・たまねぎ・こまつな・にんじん・かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。

つくってみませんか！

「ほうれん草のケーキ」

- ①ほうれん草6gは茹でて細かく刻む。
- ②ホットケーキミックス20gとスキムミルク2gを混ぜ合わせておく。
- ③卵8gは割りほぐし、バター6gはレンジで溶かし、プロセスチーズ4gは5mm角に切る。
- ④①・②・③を混ぜあわせて天板に流し入れ、175℃のオーブンで15分焼く。

1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	
9	火	チキンカレーライス・キャベツサラダ・こうや豆腐フライ・みかん	精白米	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ツナ	揚げ物) とうや豆腐	575	21	20	2.1
10	水	ごはん・洋風オムレツ・もやしの酢の物・ワンタンスープ・バナナ	精白米	卵・ウインナー・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・バター・スキムミルク	もやし・キャベツ・にんじん・きゅうり	ワンタン・豚肉・白菜・しめじ・ねぎ	570	19	18	1.5
11	木	ごはん・厚揚げ中華炒め・ほうれん草サラダ・みそ汁・豆乳プリン	精白米	厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・にら	ほうれん草・にんじん・キャベツ・コーン・ハム・マヨ	だいこん・里芋・油揚げ・ねぎ・わかめ	605	22	20	2.6
12	金	ごはん・焼き魚(塩さば)・切干大根の煮物・白玉雑煮・りんご	精白米	塩さば	切干大根・にんじん・油揚げ・いんげん	鶏肉・白玉だんご・かまぼこ・こまつな・しいたけ	524	24	12	1.6
15	月	福笑いごはん・松風焼き・春雨の酢の物・すまし汁・りんご	精白米 黒豆 かまぼこ	鶏ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・にんじん・パン粉・牛乳・ごま	マロニー・キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	豆腐・油揚げ・えのきたけ・わかめ	649	25	17	2.1
16	火	ごはん・鶏肉のごまたれかけ・ブロッコリーサラダ・ごもく汁・ブルーベリー	精白米	鶏肉・ごま	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・ツナ	だいこん・里芋・油揚げ・ごぼう・にんじん・ねぎ	522	21	10	1.5
17	水	ごはん・白身魚のパン粉焼・五目きんぴら・みそ汁・パイナップル	精白米	メルルーサー・パン粉・粉チーズ・パセリ	ごぼう・れんこん・にんじん・油揚げ・こんにゃく・いんげん	豆腐・玉ねぎ・じゃがいも・しめじ・わかめ	465	19	11	1.9
18	木	うどん・野菜かき揚げ・はくさいサラダ・バナナ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・にんじん・ねぎ・干しいたけ	白菜・きゅうり・にんじん・かまぼこ・りんご	揚げ物) 野菜かき揚げ	530	19	24	2.8
19	金	ごはん・関東煮・ほうれん草ごまあえ・ミートボール・みかん	精白米	だいこん・ちくわ・厚揚げ・こんにゃく・うずら卵	ほうれん草・にんじん・キャベツ・もやし・ごま	ミートボール	532	20	17	2.2
22	月	親子どんぶり・中華あえ・ハムステーキ串・みかんゼリー	精白米	鶏肉・卵・玉ねぎ・にんじん・ねぎ・きざみのり	キャベツ・にんじん・きゅうり・白菜	ハムステーキ串	604	27	17	2.5
23	火	ごはん・ミートローフ・フライドポテト・コンソメスープ・りんご	精白米	合挽肉・玉ねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・卵・パン粉・牛乳	揚げ物) フライドポテト	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・ベーコン	644	22	25	1.3
24	水	ごはん・八宝菜・キャベツゆかりあえ・揚げギョウザ・みかん	精白米	豚肉・えび・いか・白菜・なると・にんじん・うずら卵・たけのこ・玉ねぎ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり	揚げ物) ギョウザ	482	20	6.8	2.5
25	木	ごはん・鮭ちゃんちゃん焼・ほうれん草のおひたし・すまし汁・チーズ	精白米	さけ・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・しめじ・みそ	ほうれん草・はくさい・もやし・にんじん・かつお節	豆腐・油揚げ・かまぼこ・みつば	543	29	16	2.3
26	金	パン・サラスパサラダ・ホタテフライ・ミネストローネ・パイナップル	パン	揚げ物) ホタテフライ	キャベツ・きゅうり・にんじん・サラスパ・ツナ・マヨ	ウインナー・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・大豆・トマト	511	17	22	2.1
29	月	ごはん・酢豚・キャベツかおり漬・みそ汁・りんご	精白米	豚肉・さつまいも・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま	豆腐・油揚げ・だいこん・わかめ・ねぎ	589	19	21	1.9
30	火	ツナチャーハン・シューマイ・チーズサラダ・かきたま汁・みかん	精白米 ツナ・玉ねぎ にんじん	蒸し物) シューマイ	チーズ・キャベツ・きゅうり・にんじん	たまご・豆腐・こまつな・えのきたけ	606	22	23	2.6
31	水	ナポリタンスパゲティ・かぼちゃココット焼き・フレンチサラダ・バナナ	スパゲティ	ウインナー・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー	焼き物) かぼちゃ・コーン・ベーコン・生クリーム・チーズ・パセリ	570	18	22	1.8