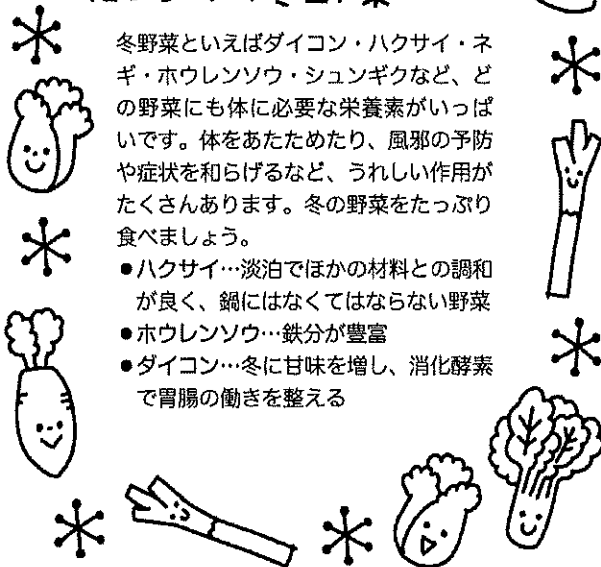


日々寒さが厳しくなり、今年も終わりに近づいてきました。年末は忙しく手間をかけることが難しいですが、大掃除やお正月・おせち料理の準備など、子どもと一緒にすることは、昔から日本に残る風習を伝えるいい機会にもなりますよ。また風邪をひきやすい季節になりますので、体を温める根野菜や、免疫力を高めてくれるきのこ類などを食べて予防し、クリスマスや年末年始などの行事を楽しく過ごしましょう。

うれしい交力能 たっぷりの冬野菜



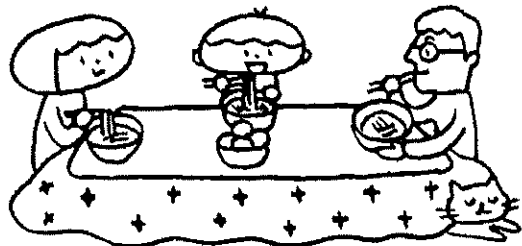
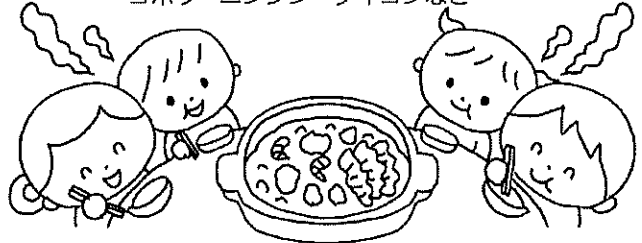
冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

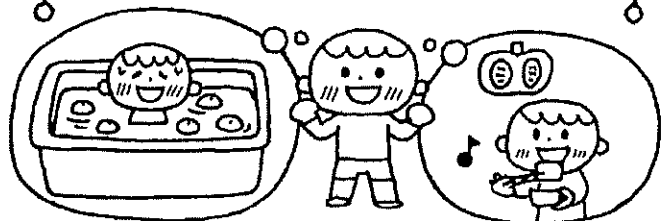


大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至(今年は12月22日)。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



日	曜	行事	献立名	ざ い り ょ う			おやつ
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの骨子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	金		マーボー丼 ブロックリーのごま酢和え 春雨スープ	木綿豆腐 340g、豚もも赤身ミンチ 赤だし ハナマルキ 500g	むきたまねぎ 1kg/p、人参 にんにく(おろし)チューブ ミニブロックリー(冷凍)500g、しめじ えのきたけ(生) むきたまねぎ 1kg/p カットチンゲンサイ(冷凍)500g/	精白米(うるち米)、上白糖 キャノーラ油1.3kg、片栗粉 上白糖、ごま油 600g、白ごま(すり) 緑豆はるさめ(乾) 100g	麦茶 おにぎり(鮭わかめ)
2	土	音楽会	牛乳 ロールパン ピーフシチュー	共進舎牛乳1L 牛もも赤身ごま切れ	むきたまねぎ 1kg/p、人参	ロールパン(3個入り1P) じゃがいも、メークイン2L キャノーラ油1.3kg	みかんカップゼリー ハッピーターン
4	月		ごはん 韓国風牛肉の炒め物 スタミナ納豆 わかめスープ	牛もも赤身ごま切れ 挽きわり納豆、皮引き鶏ミンチ	冷凍ピーマンスライス500g/P、人参 冷凍しいたけ、にんにく(おろし)チューブ 青ねぎ、にんにく(おろし)チューブ りょくとうもやし、スイートコーン(カ-ネル冷凍) 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 緑豆はるさめ(乾) 100g、上白糖 キャノーラ油1.3kg ごま油 600g、上白糖	麦茶 フルーチェ(いちご)
5	火		ごはん 鶏肉のトマト煮込み チンゲン菜サラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g	トマトクラッシュ1号 2.5kg カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ りょくとうもやし、スイートコーン(カ-ネル冷凍) 大根、人参	精白米(うるち米) 上白糖 和風だしごましようゆ 冷凍じゃがいも 500g	牛乳 バナナケーキ
6	水		ごはん ホキの磯辺揚げ ツナ入りひじきサラダ 味噌汁	ホキ骨取りカット40g ツナフレーク 500g うす揚げ30g、タケヤみそ 1kg	あおりの(煮干し) ひじき100g、人参 ほうれんそうカット(冷凍)500g えのきたけ(生)、カットチンゲンサイ(冷凍)500g	精白米(うるち米) てんぷら粉、キャノーラ油16.5kg 味の素マヨネーズ、上白糖	牛乳 揚げパン
7	木	おもちゃつき	ごはん 野菜あんかけうどん 果物(みかん缶)	豚もも赤身ごま切れ	白菜、人参、りょくとうもやし ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) 冷凍うどん、ごま油 600g、上白糖 片栗粉	牛乳 さつまいも、パイ
8	金		ごはん クリームシチュー(鶏) キャベツサラダ	皮引きとりももごまぎれ 毎日からだにCa鉄 1000ml	むきたまねぎ 1kg/p、人参 キャベツ、きゅうり、スイートコーン(カ-ネル冷凍)	精白米(うるち米) じゃがいも、メークイン2L キャノーラ油1.3kg 和風だしごましようゆ	麦茶 おにぎり(昆布)
9	土		牛乳 味噌ラーメン	共進舎牛乳1L 豚もも赤身ごま切れ、タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参、青ねぎ	(冷)中華麺、ごま油 600g	りんごカップゼリー アンパンマンせんべい
11	月		ごはん 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g キュービックチーズ1kg ベーコンスライス	きゅうり、人参 白菜、えのきたけ(生)	精白米(うるち米) マーマレードジャム さつまいも、味の素マヨネーズ	麦茶 みかんヨーグルト
12	火		ごはん スタミナ炒め ブロックリーナムル	牛もも赤身ごま切れ 冷凍絹厚揚げ 1kg	むきたまねぎ 1kg/p、人参、キャベツ、ニラ りょくとうもやし、ミニブロックリー(冷凍)500g 人参	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、キャノーラ油1.3kg 上白糖、ごま油 600g、白ごま(すり)	牛乳 スティックメロンパン
13	水		中華スープ ごはん 白身フライ 白菜の磯和え 味噌汁	(冷凍)白身フライ60g タケヤみそ 1kg	白菜、しめじ、人参、きざみのり むきたまねぎ 1kg/p、小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) キャノーラ油16.5kg 上白糖 さつまいも	牛乳 マカロニきな粉
14	木		ごはん さばの味噌煮 チンゲン菜のごま和え すまし汁	サバ(骨切り)40gカット タケヤみそ 1kg 木綿豆腐 340g	カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ りょくとうもやし、人参 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖 白ごま(すり)、上白糖 切麩	麦茶 プリン(ホイップのせ)
15	金		ロールパン ミートスパゲッティ ほうれん草サラダ コンソメスープ	合びき肉(生) ベーコンスライス	冷凍ピーマンスライス500g/P、人参 むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそうカット(冷凍)500g スイートコーン(カ-ネル冷凍) 人参、キャベツ	ロールパン(3個入り1P) スパゲッティ(乾) 500g、上白糖 キャノーラ油1.3kg 和風だしごましようゆ じゃがいも、メークイン(生)	麦茶 おにぎり(おかか)
16	土		牛乳 焼きそば	共進舎牛乳1L 豚もも赤身ごま切れ 冷凍むきえび1kg	キャベツ、むきたまねぎ 1kg/p、人参	蒸し焼きそば麺 ぼたぼた焼き	ぶどうカップゼリー ぼたぼた焼き
18	月	クリスマス会 園生会	エビピラフ 星型ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ ポタージュスープ 果物(黄桃)	冷凍むきえび1kg 星型ハンバーグ クリームポタージュの素、スキムミルク	むきたまねぎ 1kg/p ミックスベジタブル(冷凍) むきたまねぎ 1kg/p、グリーンピース(冷凍) トマトクラッシュ1号 2.5kg 人参、きゅうり キャベツ、冷凍カーネルコーン500g、人参 むきたまねぎ 1kg/p、コーンクリーム缶 黄桃1号ダイス 1.5kg	精白米(うるち米) 上白糖 冷凍じゃがいも 500g 味の素マヨネーズ	麦茶 クリスマスババロア
19	火		ロールパン 白菜のじゃこ和え 味噌汁 根菜カーシチュー	牛もも赤身ごま切れ、うす揚げ30g ちりめんじゃこ 100g うす揚げ30g、タケヤみそ 1kg 豚もも赤身ごま切れ、スキムミルク	むきたまねぎ 1kg/p、ササガキ生ごぼう 500g 青ねぎ、人参 白菜、人参 かぼちゃ(冷凍)、むきたまねぎ 1kg/p	精白米(うるち米)、白ごま、上白糖 片栗粉 上白糖	牛乳 チーズ蒸しパン
20	水		マカロニサラダ 果物(パイナップル)	ローズハムスライス	むきたまねぎ 1kg/p、人参 乱切りれんこん 冷凍500g、大根 きゅうり、人参 パインデビット1号缶	精白米(うるち米)、キャノーラ油1.3kg さつまいも(皮つき生) マカロニ(乾)、味の素マヨネーズ	牛乳 果物(みかん) アンパンマンせんべい
21	木		ごはん 赤魚の南部焼き ほうれん草の白和え(みそ) すまし汁	赤魚骨取り80g 木綿豆腐 340g、タケヤみそ 1kg	ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 むきたまねぎ 1kg/p、干しわかめカット100g 大根	精白米(うるち米) ごま(白)、黒ごま(白) キャノーラ油1.3kg 上白糖、白ごま(すり)	牛乳 ちんすこう
22	金		ごはん つるりんチャイナ エビしゅうまい 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ 冷凍絹厚揚げ 1kg	白菜、むきたまねぎ 1kg/p、人参、ニラ えのきたけ(生)、カットチンゲンサイ(冷凍)500g	精白米(うるち米) 緑豆春雨 500g、上白糖、ごま油 600g エビ風味シュウマイ 16g * 25個	麦茶 おにぎり(菜飯)
23	土		牛乳 かまぼこ入りうどん	共進舎牛乳1L 皮引きとりももごまぎれ かまぼこ(赤)卵不使用、うす揚げ30g	むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそうカット(冷凍)500g	冷凍うどん、上白糖	りんごカップゼリー 星たべよ
25	月		ごはん タンブリーチキン コールスローサラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g 共進プレーンヨーグルト500g	にんにく(おろし)チューブ むきたまねぎ 1kg/p キャベツ、人参、冷凍カーネルコーン500g きゅうり 大根、冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) じゃがいも、メークイン(生)	牛乳 ココアケーキ
26	火		ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ	牛もも赤身ごま切れ ローズハムスライス	むきたまねぎ 1kg/p、たけのこ水煮700g 人参、冷凍ピーマンスライス500g/P きゅうり しめじ、カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ りょくとうもやし	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg ごま油 600g、片栗粉 緑豆はるさめ(乾) 100g、白ごま(すり) ごま油 600g、上白糖	牛乳 フライドポテト
27	水		焼き鳥丼 切り干し大根のサラダ(マヨ) 味噌汁	皮引きとりももごまぎれ 木綿豆腐 340g、タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/p、青ねぎ、人参、きざみのり 切干しだいこん、人参、きゅうり むきたまねぎ 1kg/p、小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米)、上白糖、片栗粉 味の素マヨネーズ、上白糖	牛乳 お昼ラスク
28	木		ごはん コーンラーメン ブロックリーサラダ	豚もも赤身ごま切れ	人参、むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそうカット(冷凍)500g ミニブロックリー(冷凍)500g、りょくとうもやし 人参	精白米(うるち米) (冷)中華麺 和風だしごましようゆ	麦茶 おにぎり(ゆかり)

献立種類		3歳未満児					3歳以上児				
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	450 kcal	16.3 g	14.4 g	67.7 g	1.3 g		553 kcal	20.9 g	17.5 g	83.3 g	1.7 g
目標栄養価	500 kcal	20.8 g	20 g ~ 25 g	72.7 g	1.5 g		589 kcal	24.3 g	20 g ~ 25 g	84.6 g	1.8 g