



令和元年度

給食ニュース12月

すいしょう保育園

11日(水) 誕生会メニュー

昔話ランチ

- 梅おにぎり
- 洋風てんぷら
- 白菜の塩もみ
- ゆでブロッコリー
- みそ汁
- くだもの



ごはんちゃんくんが来てくれました

はなたんぽぽさん、つぼみゆりさん、はなゆりさんでお話を聞いた後に、はなゆりさんは実際に「おにぎり作り」を体験しました。ももちゃん、つぼみたんぽぽさんもごはんちゃんくんにあいました。

<作り方>

①紙コップにご飯を8分目まで入れる。



②ラップをかけ、輪ゴムを紙コップにかける。
③縦、横に適度に振り紙コップの中で丸になったら完成!



かわいかったね!

④輪ゴムをはずして蓋にしていたラップの上に乗せる。
⑤ラップに包んでかるくにぎる。



柿ジャムを食べたよ

保育園でできた干し柿をジャムにしました。どんな味がしたかな?



パンにつけて食べたよ



野菜の収穫をしました

はなゆりさんの畑で出来た小松菜とチンゲン菜を収穫しました! 給食やおやつでも出てきて、おいしく食べました。



小松菜とチンゲン菜が採れたよ! やったー!

みそ汁の中にも入っていたよ。美味しかったね。



12月の手作りおやつ

1	日	
2	月	ゼリー
3	火	おにぎり
4	水	ういろう
5	木	ミルクパン
6	金	むしパン
7	土	おにぎり
8	日	
9	月	きな粉マカロニ
10	火	五平もち
11	水	簡単パインケーキ
12	木	ミルクフレンチ
13	金	ごまかりんとう
14	土	
15	日	
16	月	くずもち
17	火	サンドおにぎり
18	水	ごませんべい
19	木	きな粉パン
20	金	大学芋
21	土	おにぎり
22	日	
23	月	おにぎり
24	火	おからケーキ
25	水	スパゲッティ
26	木	レーズンパン
27	金	お好み焼き
28	土	おにぎり
29	日	
30	月	
31	火	



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

12月食事献立予定表

日 曜	おひるのこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	さいらの食品 <small>骨や力になるもの</small>	調味料ほか	
2月	鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ ジュリアンスープ 果物	鶏肉 ベーコン	生姜 にんにく マーメレード 人参 きゅうり コーン キャベツ セロリ 玉ねぎ	じゃが芋 マヨネーズ	醤油 酒 塩 コンソメ	
3火	魚(サバ)のみそ煮 ほうれん草のお浸し さつま芋入りけんちん汁 果物	魚 みそ 豆腐	生姜 ほうれん草 もやし 人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	砂糖 さつま芋	みりん 昆布だし 醤油 だし汁 塩	
4水	里芋のそぼろ煮 なら卵汁 果物	鶏肉 厚揚げ 卵	人参 さやいんげん 生姜 なら えのきたけ 果物	里芋 油 砂糖 片栗粉	塩 醤油 だし汁	
5木	新潟風たれかつ 白菜のみも漬け みそ汁 果物	豚肉 みそ	白菜 人参 塩昆布 小松菜 わかめ	小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	醤油 みりん 酒 塩 だし汁	
6金	豆腐の中華煮 もやしとツナの中華和え 果物 スープ	豚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ	生姜 人参 玉ねぎ 白菜 干椎茸 チンゲン菜 もやし きゅうり コーン 果物	ごま油 片栗粉 砂糖	塩 醤油 鶏がらだし 酢	
7土	具沢山スープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				
9月	カレー フレンチサラダ 果物	豚肉	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン 果物	じゃが芋 油	カレールウ ケチャップ 塩 酢	
10火	魚(キス)の竜田揚げ ほうれん草のごま和え 打ち豆と里芋のみそ汁 果物	魚 打ち豆 みそ	生姜 ほうれん草 人参 もやし 白菜 えのきたけ	片栗粉 油 砂糖 ごま 里芋	酒 醤油 だし汁	
11水	誕生会メニュー「昔話ランチ」	3歳以上児も、主食はいりません。				
12木	干草焼き ブロッコリーのおかか和え なめこ汁 焼きのり 果物	豚肉 卵 鰹節 豆腐 みそ	ひじき 干椎茸 人参 ブロッコリー なめこ 長ねぎ のり	油 砂糖	塩 醤油 だし汁	
13金	麻婆豆腐 華風和え 果物	豆腐 豚肉 みそ ロースハム	生姜 にんにく 人参 干椎茸 長ねぎ なら きゅうり もやし 果物	油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	醤油 中華だし 酢	
14土	ハヤシチュー 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				
16月	じゃが芋のきんぴらの炒め煮 みそ汁 果物	豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	人参 れんこん ピーマン 白滝 青菜 わかめ 果物	じゃが芋 油 砂糖 ごま	酒 塩 醤油 だし汁	
17火	焼き魚(サケ) ひじきの炒り煮 みそ汁 果物	魚 打ち豆 さつま揚げ みそ	ひじき ごぼう 人参 干椎茸 白滝 絹さや えのきたけ 青菜 果物	油 砂糖 じゃが芋	塩 醤油 だし汁	
18水	いりどり みそ汁 果物	鶏肉 厚揚げ みそ	人参 ごぼう れんこん 筋水煮 こんにゃく 干椎茸 青菜 長ねぎ わかめ 大根 えのきたけ 果物	油 砂糖 里芋	だし汁 醤油 酒	
19木	白菜の豆乳シチュー れんこん入りひじきサラダ ごまふりかけ 果物	鶏肉 豆乳 ツナ	白菜 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー ほうれん草 れんこん ひじき コーン	米粉(又は片栗粉)マヨネーズ じゃが芋 ごま	コンソメ 塩 醤油	
20金	ほうとう 昆布豆 ツナそぼろ 果物 冬至献立	豚肉 油揚げ みそ 大豆水煮 ツナ	大根 人参 かぼちゃ しめじ 長ねぎ 昆布 生姜	乾麺 砂糖 ごま	だし汁(昆布・鰹節) 醤油 酒	
21土	豚汁 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				
23月	ピピンバ チンゲン菜とわかめのスープ 果物	豚肉 豆腐	ぜんまい 白滝 にんにく ほうれん草 もやし 人参 コーン チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ 果物	油 砂糖 ごま ごま油	醤油 塩 鶏がらだし	
24火	鶏のから揚げ クリスマスサラダ かぼちゃのポターージュ 果物 クリスマス献立	鶏肉 牛乳 生クリーム	生姜 ブロッコリー 人参 コーン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 果物	片栗粉 油 バター 米	醤油 酒 酢 塩 こしょう コンソメ	
25水	車麩の卵とじ ほうれん草とちくわの和え物 果物 みそ汁	豚肉 卵 ちくわ	干椎茸 ごぼう 玉ねぎ 人参 白滝 青菜 ほうれん草 もやし コーン 果物	車麩 油 砂糖 ごま油	みりん 醤油 塩 だし汁 酢	
26木	魚(サケ)の照り焼き れんこん入りのきんぴら みそ汁 果物	魚 豆腐 みそ	れんこん 人参 生椎茸 ピーマン 白滝 えのきたけ わかめ	油 砂糖 ごま ごま油	醤油 みりん だし汁 酒	
27金	すき焼き風煮 キャベツのみも漬け チーズ 果物	豚肉 焼き豆腐 チーズ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのきたけ 生椎茸 白滝 青菜 キャベツ 塩昆布	車麩 油 砂糖	醤油 塩	
28土	白菜スープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。

おうちのかたへ

令和元年度



冬に負けなからだを作る食事
体を温めることが第一

寒い季節の食事は温かいことと、体を温める食材が入っていることがポイントです。

人参・ごぼう・ほうれん草・白菜など冬が旬の野菜は、血行をよくするビタミンEや抗ストレス作用をもつビタミンCを多く含みます。また、人参やブロッコリーは、免疫力を強化するビタミンAが豊富です。そのほか、にらは漢方では体を温める食材の代表格ですので、積極的に取り入れたいですね。ねぎや生姜、唐辛子に含まれる辛み成分は血管を拡張させ、血行をよくしますが、子どもには刺激が強いので、隠し味程度に用います。

これらの食材はかぜ予防にも役立ちます。ビタミンA・C・Eは効果が高いので、「ビタミンACE(エース)でかぜ予防」と覚えておきましょう。

一方、トマト・きゅうり・レタスなど夏の野菜のサラダは体を冷やすので、大量に生のまま食べさせるのはおすすめできません。冬向きに加熱して、食べさせるようにしましょう。

★体を温めるメニュー★

- ・「ボトフ(洋風おでん)」・・・加熱することでキャベツのかさが減ってたくさん食べられ、甘みもでる。シンプルな味付けなので、素材の味も楽しめる。
- ・「筑前煮」・・・栄養価の高い冬野菜と消化のよいたんぱく質を多く含む鶏肉を組み合わせたメニュー。
- ・「カレー」・・・ビタミンCや炭水化物を多く含むじゃが芋、ビタミンAが豊富な人参、成長に欠かせないたんぱく源の肉で栄養バランスがよく、子どもも大好きなメニュー。生姜汁を隠し味に加えてもよい。



かぜをひきにくくするメニュー

- ・「小松菜と人参のごま和え」・・・小松菜はビタミンA・C、人参はビタミンA、そしてごまはビタミンEが多く、かぜ予防に最適なメニュー。小松菜にはカルシウムも多いので、骨格形成期子どもはとりたいた食材です。
- ・「魚と野菜のグラタン」・・・ビタミンA・C・Eが豊富なブロッコリーと抗酸化作用のあるトマトを使って、組み合わせる魚は血液の流れをよくするDHA・EPAが多い鮭やツナ、高たんぱくのタラなどを。

食育の日 【白菜の豆乳シチュー】

白菜は、今が旬。白菜が多く出回るこの時期ですが、たくさんいただいて、保管に困った...という経験はありませんか?そんな時の一品、白菜をたくさん食べることができると献立です。

【白菜の豆乳シチュー】は、西蒲区役所で作成の《にしかんやさいのレシピ》にヒントを得た献立で、米粉でとろみをつけることが特徴です。食育の日は、幼児向けにアレンジした献立ですが、ご家庭でも簡単にできる時短レシピです。

やさしい味のほっこりシチューいかがですか?

- ①白菜の他、お好みの具材をコンソメで煮る。
 - ②豆乳を加え、塩で味を調える。
 - ③水で溶いた米粉でとろみをつける。
- ※米粉のかわりに片栗粉でもOKです。



にしかんやさいのレシピ 検索

