

給食だより 12月



*冬野菜といえば・・・

冬野菜は、寒い冬のときに旬を迎える野菜のことを言います。白菜や大根、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、火をとおすとかさが減り、たくさん食べられます。大根、かぶに含まれる酵素は消化を助けてくれます。また、味噌汁やスープなどは汁ごと食べると、汁に溶け出した栄養素も残さず食べられます！

<ほうれん草>



夏のものに比べて栄養価が高く、甘みも増して美味しくなります。新聞紙に包んでからビニール袋に入れて冷蔵庫で保存すると、日持ちします。緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群で、ビタミン、ミネラルの他、鉄分も多く貧血予防にも効果的です。

<小松菜>



東京都江戸川区小松川で栽培されていたことから、この名前が付けました。見た目はほうれん草と似ていますが、ほうれん草よりあくが少なく、下茹でせずに調理できます。ビタミン、鉄分が多く、特にカルシウムが豊富です。

<大根>



葉に近い部分は甘いので、おろしやサラダに向き。下にいく程辛みが強くなるので、先端は薬味向きです。中央部分は煮物におすすめ。煮物を作る際の下茹でには、米のとぎ汁を使うとアクと苦みが取れ、うま味が増します。

<白菜>



鍋物、汁物、煮物など、様々な料理で楽しむことができます。芯にある黒い斑点は、栄養過多になった細胞にあらわれるものなので、問題なく食べられます。1/2 や 1/4 にカットしてあるものは、芯のあたりが盛り上がっているものは鮮度が落ちているので、断面が平らなものを選びましょう。ビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的です。

*もちつきの理由

日本人は古くからの農耕民です。田んぼで稲をつくり暮らしてきました。その中で餅は、ハシの日（特別な日、お祭りの日）の特別な食べ物とされていたようです。

三月のひな祭りにはひし餅、五月には柏餅、というように何か行事があるたびに餅をつくりますし、お祭りでは餅まきをすることもあります。正月は最も大事な年中行事ですので、年末年始の餅には当然、一年で一番重要な意味がこめられています。

*給食室から

寒さがどんどん増すばかり。風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。いつも以上にうがい・手洗いをしましょう。そして、バランスのよい食事をするようにしましょう。クリスマスバイキングはこどもたちの大好きなメニューをたくさん作る予定です。大変ですが笑顔とおいしい！の一言のため頑張ります！

今月のレシピ 《人参ジャム》 作りやすい分量

人参 1/2本 砂糖 大さじ2

オレンジジュース(100%) 50g

- ①人参を適当な大きさに切り茹でる。チンでもOK
- ②①の人参をミキサーなどでピューレ状にする。
- ③小鍋に人参ピューレと砂糖を加えて、トロットするまで煮詰めて完成！



12月献立表



2017年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ(午前)	おやつ(午後)
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	4 18	御飯 さつま芋煮 ・ 鮭フレーク ヨーグルト 味噌汁	御飯 鶏のトマト煮込み りんごサラダ 味噌汁	鶏肉 豆腐	七分搗米	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ かぼちゃ 大根 きゅうり コーン ほうれん草 りんご	チャーハン スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 きなこトースト こぶ
火	5 19	御飯 いり玉子 ・ トマト ふりかけ 味噌汁	御飯 肉巻きフライ ブロッコリーサラダ 味噌汁	豚肉 チーズ	七分搗米	さつまいも 人参 いんげん ブロッコリー コーン 白菜 長ねぎ しめじ	御飯 鶏ケチャップ煮 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 わんぱく焼き するめ 19日 牛乳 誕生日ケーキ
水	6 20	御飯 納豆 ・ じゃが芋煮 チーズ 味噌汁	御飯 鯖味噌煮 酢物 清汁	鯖 じゃこ ちくわ	七分搗米	かぼちゃ きゃべつ きゅうり 人参 わかめ えのき しめじ みつば	カレーライス りんご 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 焼きそば 小魚
木	7 21	御飯 人参煮 しらす 岩のり 味噌汁	御飯 ワントンスープ わかめサラダ 果物	豚挽肉 ツナ	七分搗米	チンゲン菜 人参 長ねぎ 白菜 もやし きぬさや レタス わかめ コーン きゅうり みかん	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 生姜御飯 干し芋
金	8 22	御飯 煮豆 ・ いり玉子 トマト 味噌汁	御飯 鮭照焼 ミニおでん 味噌汁 22日 クリスマスバイキング	鮭 ちくわ 桜えび (0~1歳:しらす)	七分搗米	小松菜 大根 じゃがいも 人参 きゃべつ もやし	御飯 鶏の旨煮 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 スノーボールクッキー こぶ
土	9	御飯 納豆 じゃが芋煮 チーズ 味噌汁	三色丼 かぶの和え物 味噌汁 果物	豚挽肉 鮭	七分搗米 麩	いんげん かぶ 人参 きゅうり 長ねぎ バナナ	/	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 わかめ御飯
月	11 25	御飯 いり玉子 ・ トマト ふりかけ 味噌汁	御飯 豚肉の中華炒め ナムル 中華スープ	豚肉 レバー なると ハム	七分搗米	長ねぎ 人参 白菜 春雨 いんげん もやし きゅうり コーン チンゲン菜	チキンライス スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 鮭となめたけ御飯 チーズ
火	12 26	御飯 納豆 ・ じゃが芋煮 チーズ 味噌汁	御飯 すき焼き風煮 ごぼうサラダ 味噌汁 果物	豚肉 豆腐	七分搗米	しらたき 人参 長ねぎ 白菜 えのき みず菜 ごぼう 人参 コーン きゃべつ 里芋 大根 りんご	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 人参ジャムサンド こぶ 26日 あそび・ムーミン もちつき
水	13 27	御飯 人参煮 しらす 岩のり 味噌汁	御飯 鱈ボン酢焼 ひじきと高野豆腐煮 味噌汁	鱈 高野豆腐 油揚	七分搗米	白菜 人参 ひじき 長ねぎ いんげん 小松菜 大根 しめじ	ハヤシライス みかん 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 さつまいもかりんとう するめ 27日 ろせっと もちつき
木	14 28	御飯 さつま芋煮 ・ 鮭フレーク ヨーグルト 味噌汁	御飯 和風ハンバーグ ツナスパサラダ 味噌汁 果物	豚挽肉 豆腐 ツナ	七分搗米 スパゲティ	玉ねぎ 大根 しめじ レタス きゅうり コーン じゃがいも 葉ねぎ みかん	御飯 肉じゃが 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 抹茶サブレ 小魚
金	1 15	御飯 いり玉子 ・ トマト ふりかけ 味噌汁	御飯 かじきの揚げ煮 ごま和え 豚汁	かじき 油揚 豚肉 豆腐	七分搗米	人参 いんげん きゃべつ 白菜 大根 ごぼう 里芋 こんにゃく 長ねぎ	焼うどん バナナ 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 五平餅 チーズ
土	2 16	御飯 煮豆 ・ 人参煮 鮭フレーク 味噌汁	ピラフ 温野菜 コンソメスープ 果物	鶏肉	七分搗米	人参 ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー さつまいも かぶ きゃべつ バナナ	/	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 おにぎり

*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。

*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。

*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で1度お試しください。

*体調の変化などありましたらお申し出ください。

*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	544	23.4	15.2	77.0	233	2.8	307	0.46	0.37	48
3歳未満児	450	18.8	12.6	63.8	223	2.1	246	0.36	0.30	38



平成29年度 12月 離乳食予定献立表



曜日	日付	5~6ヶ月離乳食	7~8ヶ月離乳食	9~11ヶ月離乳食		12ヶ月~完了	
				午後おやつ		午前おやつ	午後おやつ
月	4 ・ 18	おもゆ〜つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分~7分粥 ささみのひき肉とかぼちゃ煮 ほうれん草煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とかぼちゃのケチャップ煮 ほうれん草煮 味噌汁 りんご	軟飯~御飯 鶏のトマト煮込み刻み りんごサラダ刻み 味噌汁 クッキー	きなこトースト	こぶ
火	5 ・ 19			3分~7分粥 ささみのひき肉とさつまいも煮 ブロッコリー 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とさつまいも煮 ブロッコリーの酢物 味噌汁 小松菜のおじや	軟飯~御飯 肉巻フライ刻み ブロッコリーサラダ刻み 味噌汁 ウエハース	5日 わんぱく焼き するめ
水	6 ・ 20	豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 白身魚とかぶ煮 きゃべつの煮浸 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とかぶ煮 きゃべつ煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 鯖の味噌煮 酢物刻み 味噌汁 ビスケット	焼きそば	小魚
木	7 ・ 21			3分~7分粥 ささみのひき肉と白菜煮 チンゲン菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜煮 チンゲン菜煮 味噌汁 みかん	軟飯~御飯 ワントンスープ刻み わかめサラダ刻み 果物 クラッカー	生姜御飯
金	8 ・ 22	成長に応じて提供	3分~7分粥 白身魚と小松菜煮 じゃがいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と小松菜煮 じゃがいも煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 鮭の照焼 ミニおでん刻み 味噌汁 22日 クリスマスバイキング	ウエハース	スノーボールクッキー 小ぶ
土	9			全粥 肉団子とかぶ煮 いんげんのやわらかソテー 味噌汁 バナナ	三色丼(軟飯~御飯) かぶの和え物刻み 味噌汁 果物 クッキー	わかめ御飯	
月	11 ・ 25	おもゆ〜つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分~7分粥 ささみのひき肉とチンゲン菜煮 白菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とチンゲン菜煮 白菜煮 味噌汁 きのこのおじや	軟飯~御飯 豚肉の中華炒め刻み ナムル刻み 味噌汁 ウエハース	鮭のなめたけ御飯	チーズ
火	12 ・ 26			3分~7分粥 ささみのひき肉ときゃべつ煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子ときゃべつ煮 大根煮 味噌汁 りんご	軟飯~御飯 すぎやき風煮刻み ごぼうサラダ刻み 味噌汁 果物 クラッカー	人参ジャムサンド
水	13 ・ 27	豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 白身魚と白菜煮 小松菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と白菜煮 小松菜煮 味噌汁 さつまいものスティック	軟飯~御飯 鯊のボン酢焼 ひじきと高野豆腐煮刻み 味噌汁 クッキー	13日 さつまいもかりんとう するめ	27日 きなこおはぎ風
木	14 ・ 28			3分~7分粥 ささみのひき肉とじゃがいも煮 人参やわらか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とじゃがいも煮 スパゲティのケチャップ煮 味噌汁 みかん	軟飯~御飯 和風ハンバーグ刻み ツナスパサラダ刻み 味噌汁 果物 ビスケット	抹茶サブレ
金	1 ・ 15	成長に応じて提供	3分~7分粥 白身魚と大根煮 きゃべつの煮浸 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 きゃべつの酢物 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 かじきの揚げ煮 ごま和え刻み 豚汁 ウエハース	五平餅	チーズ
土	2 ・ 16			全粥 肉団子と人参煮 ブロッコリーとさつまいも 味噌汁 バナナ	ピラフ(軟飯~御飯) 温野菜刻み コンソメスープ 果物 クラッカー	おにぎり	