

2016



献立表

新渡戸文化子ども園

日曜日	曜日	献立名	食べ物の動き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子を ととのえる			
1	木	麦ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・ひじきと野菜のおかか和え むらくもスープ・柿	さけ みそ 削り節 たまごひじき	米 麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 バター	ピーマンにんにじん チン グンツアイ しょうが キャベツ 玉葱 もやしは くさいしめじ かき	316	オレンジケーキ 牛乳	203
2	金	塩昆布ごはん・とり天・れんこんのシャキシャキサラダ 豆腐のあんかけ汁・りんごゼリー	とり肉 たまご 豆腐 ゼラチン 塩昆布	米 玄米 小麦粉 片 栗粉 砂糖 ごまこ ま油 揚げ油	にんにんにんにく れん こん だいこん きゅうり 玉葱 椎茸 もやし ねぎ りんごジュース	349	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	128
5	月	玄米入りごはん・鱈の照り焼き・白菜のゆず風味・豚汁・みかん	ぶり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 玄米 小麦粉 砂 糖 片栗粉 さといも こんにゃく 油 ごま 油	こまつな にんにじん はく さい ゆず ごぼう だいこ ん ねぎ みかん	365	フレンチトースト 牛乳	172
6	火	にら玉うどん・豆腐のごまサラダ・キャロット蒸しパン・牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼ こ たまご 豆腐 牛 乳	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 砂糖 ごま 油 ごま バター	にんにんにんにく きゅうり もやし しょうが オレン ジジュース	390	うめちりおにぎり 牛乳	163
7	水	〈おやつ〉 ジャムサンド ゆかりごはん・竹輪のチーズ磯辺揚げ・押し麦のサラダ 沢煮椀・ほうじ茶プラマンジェ	竹輪 たまご 豚肉 ゼラチン チーズ 青 のり 牛乳 生クリー ム	米 小麦粉 砂糖 揚げ油	ゆかり にんにじん 赤豆 マン きゅうり コーン 玉 葱 ごぼう だいこん 椎茸 ねぎ	75 410	焼きそば 牛乳	146
8	木	ドライカレー・ポテトサラダ・フルーツのヨーグルトかけ・牛乳	豚肉 牛肉 レンズま め チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 バ ター マヨネーズ	糖衣マン にんにんにんに く しょうが セロリー マ ヨネーズ こんにゃく きゅうり コーン 玉葱 ミックスフル ーツ	451	シリアルバー 牛乳	142
9	金	ごはん・鯖のみそ焼き・筑前煮・すまし汁・カルピスかん	さわり みそ 鶏肉 豆腐 かまぼこ 昆布 春巻 カルピス	米 砂糖 ごんにゃく さといも 油	にんにん さやいんげん 糸みつば しょうが ごぼ う たけのこ しめじ	323	バイクドポテト 牛乳	149
12	月	〈クリスマス発表会代休〉 長時間タイプのみ しらすごはん・豚肉のねぎ塩焼き・ブロッコリーの昆布和え さつま汁・りんご	豚肉 さつま揚げ 豆 腐 しらす ごんぎ	米 片栗粉 砂糖 ご ま油 ごま	ブロッコリー にんにんに こまつな にんにく ねぎ れんこん しょうが 椎茸 だいこん りんご	355	きな粉クリームサンド 牛乳	125
13	火	季節のさかな 五穀ごはん・鱈の野菜あんかけ・肉じゃが けんちん汁・小豆ぜんざい 	あずき たら 豚肉 油揚げ 豆腐	米 もち米 煮 あり きび 片栗粉 しらた き じゃがいも さ といも こんにゃく 白玉粉 砂糖 揚げ油 ごま油	さやいんげん にんにん さいいんげん たけのこ 椎茸 もやし 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	418	みかん・せんべい 牛乳	135
14	水	〈おやつ〉 クッキー ごはん・のりの佃煮・たまご焼き・人参の塩昆布炒め 和風カレースープ・キウイフルーツ	卵 たまご ベーコンの り 塩昆布	砂糖 小麦粉 ココ ア リン 小麦粉 ココ ア 米 砂糖 ごま油 ご ま	にんにん こまつな ごぼ う だいこん はくさい ねぎ ゆかり	140 336	もちもちポテト 牛乳	163
15	木	クリスマスメニュー バターライス・チーズインハンバーグ クリスマスサラダ・豆乳スープ・きらきらゼリー 	豚肉 牛肉 豆腐 た まご ベーコン 豆乳 ゼラチン 牛乳 チーズ	米 パン粉 小麦粉 マカロニ 砂糖 バ ター 油	パセリ にんにんにんに ブロッ コリー 赤ピーマン 玉葱 きゅうり 黄ピーマン コーン アセロラジュ ース レモン	463	みたらし団子 牛乳	175
16	金	〈終業式〉 長時間タイプのみ 生姜と油揚げのごはん・いかのカリント揚げ・野菜のごま醤油かけ 大根みぞれ汁・オレンジゼリー	油揚げ いか 豆腐 ゼラチン	米 小麦粉 砂糖 揚 げ油 ごま	にんにん 糸みつば しょう が キャベツ もやし 椎 茸 しめじ だいこん オレ ンジジュース	332	焼き芋 牛乳	131

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

献立紹介

1	木	『鮭のちゃんちゃん焼き』は北海道の郷土料理です。ちゃんちゃん焼きという名前の由来は、『ちゃん(お父さん)』が作るからという説や、焼くときに『ちゃんちゃん』と音をたてるからという説などいろいろとあります。きゅべつやたまねぎなどのたっぷり野菜の上に鮭をのせ味噌ダレをかけて焼きます。和え物に入る『ひじき』にはカルシウム、鉄、カリウム、などのミネラルや食物繊維が含まれていて、血液をきれいにする効果があります。野菜と一緒に食べましょう。
2	金	ご飯には『塩昆布』を混ぜます。昆布にはグルタミン酸という、人間がおいしいと感じるうまみ成分が多く含まれています。『とり天』は大分県の郷土料理です。しょうゆやごま油で下味をつけた鶏肉に、衣をつけて揚げます。厚めに衣をつけることで、鶏肉がシューシーに仕上がります。サラダに入るれんこんは、秋から冬にかけておいしくなります。ビタミンCが多く含まれていて、風邪予防にとてもよい食材です。しゃきしゃきとした歯ごたえが特徴です。
5	月	ぶりは成長によってワカシ→イナダ→ワラサ→ブリと名前を変える出世魚です。給食ではごはんによく合う味付けの『ぶりの照り焼き』を作ります。ぶりには、DHAやEPAが豊富に含まれています。DHAやEPAは頭の動きをよくしたり、血液をサラサラにする効果があります。ごはんと一緒に食べてください。
6	火	うどんにはにらやにんにん、油揚げ、たまごなどたくさん具材が入った温かいつゆをかけて食べてください。にらには疲労を回復に効果のあるビタミンB1や、貧血を予防する鉄分などが含まれています。うどんと一緒にたくさん食べてください。サラダに入る豆腐は、『畑の肉』と言われる大豆から作られる食品で、からだを作るもとになるたんぱく質を多く含みます。
7	水	おやつはブルーベリージャムの『ジャムサンド』です。『ちくわチーズの磯風味揚げ』とはちくわの穴の中にチーズを入れ、青のりを混ぜた衣をつけて揚げたものです。『ちくわ』とは、たらなどの白身魚のすり身を竹や金属の棒に巻きつけ、焼いたものです。チーズは牛乳から作られる食品で、骨や歯を強くするカルシウムという栄養が多く含まれています。サラダの押し麦は食物繊維を多く含むお腹の調子を良くしてくれます。プチプチとした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。
8	木	給食のドライカレーには、玉ねぎやセロリ、ピーマン、トマトなどたくさんの野菜を使って作るので甘みのある優しい味のカレーに仕上がります。隠し味にはりんごを加えます。また野菜の栄養やうまみもたっぷりです。ごはんと一緒にたくさん食べてください。デザートは『フルーツのヨーグルトかけ』です。ヨーグルトにはお腹の調子を良くしてくれたり、骨や歯を丈夫にしてくれる効果があります。
9	金	鯖は冬から春にかけて旬をむかえる魚です。焼く、煮る、蒸す、揚げるなど、どんな調理法にも合います。今日の給食ではみそだれに漬けて焼きます。『筑前煮』は鶏肉やニンジン、ゴボウ、シタケなどを油で炒め、砂糖・醤油で味付けして煮ます。現在の福岡県の北部・西部にあたる筑前地方の郷土料理です。煮る前に油で炒めることから、筑前地方独特の煮物として筑前煮と呼ばれるようになったそうです。
12	月	『豚肉のねぎ塩焼き』はオーブンで焼いた豚肉に旬のねぎをたっぷり入れたタレをかけます。豚肉にはからだの疲れをとってくれるビタミンB1という栄養が含まれています。また、ねぎに含まれるアリシンにはビタミンB1の吸収を良くしてくれる効果があります。寒い季節も元気に過ごせるようしっかり食べてください。
13	火	12月の魚『鱈』の登場です。鱈は冬においしくなる魚です。身が白く味がさっぱりとしているのでいろいろな料理で活躍する魚です。今日の給食では、衣をつけて油で揚げます。にんにん・しいたけ・もやしなど野菜がたくさん入ったあんをかけて食べてください。
14	水	おやつは、プレーン・ココア・ミックスの3種の『手作りクッキー』です。給食の『たまご焼き』はたまごにだし汁と調味料を加えてふんわりと焼きます。たまごは人間が生きていくために必要な栄養がほとんど含まれているため『食べ物の王様』と言われています。『にんにんの塩昆布炒め』のにんにんは塩昆布と炒めることで甘みが引き立ちおいしくなります。
15	木	クリスマスメニューの給食です。赤や緑色のクリスマスカラーの食材をたくさん使います。人気のハンバーグにはチーズを包んで焼きます。サラダには星型のマカロニを使ってカラフルに仕上げます。デザートはアセロラとレモンのゼリーで『きらきらゼリー』を作ります。お楽しみに！！
16	金	ごはんには生姜とたっぷりのだし汁を加えて炊きます。生姜にはからだを温めてくれる効果があります。『いかのカリント揚げ』は、人気メニューの一つです。しょう油、酒、しょうがで味付けをしたいかに片栗粉をまぶして油で揚げます。いかには、コレステロールを下げ疲労回復に効果のあるタウリンが含まれています。よく噛んで食べてください。

栄養士 新澤結加

今年も残すところ1ヶ月となりました。寒さが厳しくなり、空気が乾燥しているため体調を崩しやすくなってしまいます。外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずにおこないましょう。また、からだを温める効果のある生姜やねぎ、免疫力を高める効果のある大根などの食材を食べ、風邪などに負けないからだを作しましょう。心身共に元気に1年を締めくくり、明るい気持ちで新年を迎えましょう。

