

2016年12月 給食予定実施献立

あゆみ保育園

カミカミ
メニュー

おもちつき

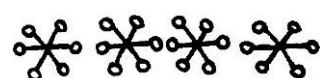
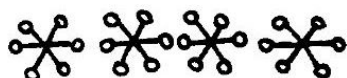
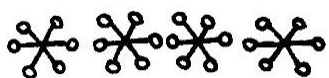
誕生会

カミカミ
メニュー

	曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
★	1 木	<u>うのはなくつきー</u>	だいこんのそぼろに はくさいのしそあえ みそしる	みるくらすく	とりみんち ぶたにく、みそ	こめ、かたくりこ	だいこん、にんじん はくさい、にんじん、しそ えのき、ねぎ
	2 金	みかん	たんどリーちきん ぱんぷきんさらだ すーぶ	♪こめぼんぼう	とりにく、よーぐると、かれーこ ろーすはむ、まよねーず	こめ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ばせり
	3 土		おべんとうもち				
★	5 月	♪よーぐると	ぶたにくのびかた(♪ぶたこまのにももの) とまととまめのきゅうーばさらだ すーぶ	じゃがもち	ぶたにく、たまご みつくすびーんず、ごま、まよねーず	こめ、こむぎこ じゃがいも	とまと、にんじん、きやべつ、みかん にんじん、たまねぎ、きやべつ
	6 火	てつしおせんべい	◇にくじゃが きやべつとつなのあえもの みそしる	りんご ・ <u>さくつとあられ</u>	ぎゅうにく つな みそ、とうふ	こめ、じゃがいも、しらたき	にんじん、たまねぎ きやべつ、にんじん なめこ、ねぎ
	7 水	かき	いかとやさいのうまに あおなとせんぎりだいこんのあえもの みそしる	<u>♪さかなつこ</u> ・ ちーず	いか、ちくわ みそ	こめ、さといも	だいこん、にんじん ほうれんそう、こまつな、にんじん、せんぎりだいこん わかめ、ねぎ
★	8 木	<u>むらさきもちっぶ</u>	かれいのおーぶんやき まかろにさらだ すーぶ	おぐらけーき	からすかれい ろーすはむ、まよねーず	こめ まかろに	きゅうり、にんじん こーん、たまねぎ、みつば
	9 金	<u>さくつとあられ</u>	ろーるばん ぼーくびーんず かいそうさらだ みかん	くだものゼリー (♪よーぐると)	だいず、ぶたにく えび、のんおいるどれっしんぐ	ぼん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、かいそう、みかん
	10 土		おべんとうもち				
★	12 月	ちーず	がんもとだいこんのもの ぶろっこりーのおかかあえ けんちんじる	おこのみやき	がんも かつおぶし とりにく、とうふ、みそ	こめ さといも	だいこん、にんじん ぶろっこりー にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
	13 火	<u>かぼちゃぼーろ</u>	ちやぶちえ もやしのなむる かきたまじる	かき ・ ♪せんべい	ぶたにく ごま たまご	こめ、はるさめ	にんじん、たけのこ、びーまん もやし、にんじん、きゅうり ちんげんさい、にんじん
	14 水	つきたてのおもち	しよくばん びーふしちゅー こーんさらだ	♪びすこ	ぎゅうにく まりねどれっしんぐ	ぼん じゃがいも、びーふしちゅーるう	にんじん、たまねぎ こーん、れたす、にんじん、きゅうり
★	15 木	りんご	とりとやさいのにももの やさいのおひたし とうふのすましじる	まかろにの きなこあえ	とりにく とうふ	こめ、さといも	にんじん、れんこん、ごぼう ほうれんそう、こまつな、はくさい、にんじん しいたけ、ねぎ
	16 金	<u>むらさきもち せんべい</u>	◇ぶりのてりやき せんぎりだいこんのもの みそしる	♪よーぐると	ぶり あぶらあげ、 みそ、ペーこん	こめ こんにやく	せんぎりだいこん、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
	17 土		おべんとうもち				
	19 月	♪よーぐると	すきやきふうに あおなのあえもの みそしる	みかん ・ ♪かりんとう	ぎゅうにく、かつあげ あぶらあげ、みそ、	こめ、ふ、じゃがいも、こんにやく	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ ほうれんそう、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
★	20 火	<u>うのはなくつきー</u>	◇さけのちーずやき やさしいため みそしる	まーらかお	さけ、ちーず あつあげ、みそ	こめ	きやべつ、たまねぎ、にんじん かぶ、にんじん
	21 水	りんご	あんかけうどん かぼちゃのてんぶら おんやさい	♪みにみれー びすけつと	かまぼこ、とりにく、あぶらあげ	うどん、かたくりこ てんぶらこ	たまねぎ、ほししいたけねぎ かぼちゃ きやべつ、にんじん、かりふらわー
	★ 22 木	<u>ふわふわちっぶ</u>	びらふ からあげ ぶちとまと ぐりーんさらだ すーぶ	けーき	とりにく まりねどれっしんぐ	こめ かたくりこ	にんじん、こーん、たまねぎ、びーまん ぶちとまと ぶろっこりー、れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、ばせり
	23 金		てんのうたんじょうび				
	24 土		おべんとうもち				
	26 月	<u>あかちゃん せんべい</u>	こんさいかれー いたりあんさらだ ちーず	りんご ・ せんべい	とりにく まりねどれっしんぐ ちーず	こめ、じゃがいも、かれーるう	にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん れたす、きゅうり、ぶちとまと
	★ 27 火	みかん	あかうおのからあげ おろしそーすかけ ひじきとれんこんのあえもの みそしる	♪きらずあげ ・ とろペー	あかうお、 みそ、とうふ	こめ、かたくりこ	だいこん、 ひじき、れんこん、にんじん わかめ、ねぎ
	28 水	<u>むらさきもちっぶ</u>	おべんとうもち	こめぼんぼう			
	29		ねんまつやすみ				
	30		〃				
	31		〃				

- * _____ は、自然食品のお菓子です。
- * ♪印がついているメニューは、0・1歳児の配慮をしています。
- * 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。

- * ★印がついている日は門の横に給食の写真を貼り出しています。
- * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
- * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。



寒くなり、空気が乾燥する季節になりました。冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューが美味しい季節がきましたね。疲れていたり、睡眠不足など生活リズムや食生活が乱れると風邪をひきやすくなります。冬の寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかり食べて生活リズムを整えましょう！！

<三食食品群～あか・きいろ・みどり～>

三食食品群とは、栄養素の特徴により分類したものです。

あか 体をつくるもとになる 肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆類など

きいろ エネルギーのもとになる 米・パン・麺類・芋類・油・砂糖など

みどり 体の調子を整えるもとになる 野菜・果物・きのこ類など

毎日の食事がどれか1色にかたよらないように3色満遍なく食べるようにしましょう。

～旬の食材～

小松菜・・・ビタミン、カルシウム、鉄分に富み、アクが少ないので扱いやすく、おひたしや和え物、炒め物などに良いですね。

大根・・・ビタミンCが多く、消化酵素を含み、胃の消化吸収を助けます。先端は繊維質が多く辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固いという性質があります。

ねぎ・・・疲労回復、食欲増進、発汗作用や消化液の分泌などの効果から、古くから風邪の特効薬として用いられてきました。鍋もの、ぬた、炒め物、汁ものなどさまざまな料理に使用できますね。



～世界の料理～

12月のプロジェクト保育のテーマは『なかま ～世界の探索～』です。そこで、12月の給食の『世界の料理』を紹介します。

- | | |
|----------------------|--|
| 12月2日 『タンドリーチキン』 | ・・・インド料理。
鶏肉をヨーグルトとスパイス(カレー粉等)に漬けて焼いた料理 |
| 12月5日 『トマトと豆のキューバサラ』 | ・・・キューバの料理。
キューバは日本と同じで米を主食としています。 |
| 12月9日 『ポークビーンズ』 | ・・・アメリカの料理。
豚肉と豆を煮込んだ料理で、先住民やカウボーイの野外料理の名残です。 |
| 12月13日 『チャプチェ』 | ・・・韓国の料理。
春雨と色とりどりの野菜、肉等を炒めた料理。 |
| 12月20日 『マーラカオ』 | ・・・中国の料理。
中国風の蒸しパンで、マレーシアから伝わったとも言われています。 |

～レシピ～

<パンプキンサラダ>

材料	分量
南瓜	250g(約1/4個)
きゅうり	25g(約1/4個)
人参	25g(約1/8個)
ハム	5枚
マヨネーズ	適量

- ① 南瓜の種と皮をとり、適当な大きさにきり茹ででから、潰す。
- ② きゅうりを輪切りにスライス。
- ③ 人参をいちよう切りにし茹でる。
- ④ ハムを四角に切りいためる。
- ⑤ ①～④を合わせ、マヨネーズで味付け。



<タンドリーチキン>



材料	分量
鶏肉	40g×10切れ
ヨーグルト	100g
カレー粉	1g
ケチャップ	50g
塩、胡椒	少々

- ① 全ての調味料を合わせ、鶏肉を絡める。
- ② ①を焼く。

