



2023年12月

朝、夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。暖房や衣類で体を温めても体の中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。ごぼう・大根・小松菜などの冬野菜には体を温める作用があると言われていますので積極的に食事に取り入れて体の中から温めていきましょう。

11月の世界の料理 in キューバ



11月提供したキューバ料理です。見た目に抵抗があった子ども達も、一口食べると美味しかったようで、喜んで食べて完食したと先生から聞きました。

アルスコングリ（ご飯）赤いんげん豆やオレガノを入れたものですが、給食では金時豆の乾燥を茹でてオレガノの代わりに少しカレー粉を使用しました。

フリカセデポーヨ（主皿）トマトソースを使った鶏肉とじゃがいもの煮込み料理です。本来はレモンで酸味が効いているのですが、給食では酸味を抑えました。

その他は、コーンにパルメザンチーズを振って焼いた焼きコーン、コンソメスープ、バナナでした。

遠足で収穫したさつまいもで、
各園スイートポテト作りをしました！



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。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。



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



〇〇 献立一覧表 〇〇

2023年 1 2 月 [モーツアルト (幼児食)]

					1 (金)	2 (土)
昼食					おつたち赤飯 擬製豆腐 白菜とツナの炊いたん わかめと大根の味噌汁 フルーツ：バナナ	牛丼 青菜の和え物 根菜のすまし汁 フルーツ：オレンジ
昼間食					かぼちゃ蒸しパン 牛乳	ショコラロール 牛乳
成分値					<一日合計> エネルギー 633 kcal 蛋白質 23 g 脂質 17 g カルシウム 338 mg 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー 542 kcal 蛋白質 17 g 脂質 17 g カルシウム 234 mg 塩分 1.4 g
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
昼食	◎郷土料理in岡山 そずり鍋 あみ大根 里芋の味噌汁 七分つき米 フルーツ：りんご	おにぎり (わかめ) カレーうどん 小松菜のごま和え フルーツ：オレンジ	かれいのピカタ マセドニアンサラダ コンソメスープ 七分つき米 一品：白菜のクリーム煮	ビビンバ丼 三色ナムル 中華スープ フルーツ：グレープフルーツ	鶏肉の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 油揚げとキャベツの味噌汁 七分つき米 一品：かぶのゆず漬	カレー風味チャーハン 青菜の炒め物 コンソメスープ フルーツ：オレンジ
昼間食	ごまドーナツ 牛乳	麩のラスク 牛乳	じゃこトースト 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 578 kcal 蛋白質 22 g 脂質 21 g カルシウム 376 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 563 kcal 蛋白質 19 g 脂質 21 g カルシウム 294 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 506 kcal 蛋白質 22 g 脂質 19 g カルシウム 239 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 491 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g カルシウム 235 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 528 kcal 蛋白質 26 g 脂質 21 g カルシウム 266 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 478 kcal 蛋白質 16 g 脂質 14 g カルシウム 235 mg 塩分 1.2 g
	1 1 (月)	1 2 (火)	1 3 (水)	1 4 (木)	1 5 (金)	1 6 (土)
昼食	おでん 小松菜のお浸し 麩と玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	ポテトのミートグラタン 野菜サラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：りんご	揚げ鱈の甘酢あんかけ ひじきの和風煮 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	親子丼 白菜の塩昆布和え なすと油揚げの味噌汁 一品：れんこんの炒め煮	◎世界の料理inスイス ゲッシュネッツェルテス ロスティ ベルナープラッテ 七分つき米 フルーツ：バナナ	ロールパン ビーフシチュー キャベツとゆで卵のサラダ フルーツ：グレープフルーツ
昼間食	幼児：抹茶いろいろ 乳児：オレンジ 牛乳	黒ごまかりんとう 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ドーナツ 牛乳	豆乳蒸しパン 牛乳	ミニバームクーヘン 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 508 kcal 蛋白質 18 g 脂質 10 g カルシウム 320 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 461 kcal 蛋白質 14 g 脂質 11 g カルシウム 252 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 459 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g カルシウム 290 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 619 kcal 蛋白質 24 g 脂質 24 g カルシウム 278 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 659 kcal 蛋白質 22 g 脂質 25 g カルシウム 222 mg 塩分 1 g	<一日合計> エネルギー 462 kcal 蛋白質 19 g 脂質 23 g カルシウム 286 mg 塩分 1 g
	1 8 (月)	1 9 (火)	2 0 (水)	2 1 (木)	2 2 (金)	2 3 (土)
昼食	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 一品：さつまいもの甘煮	野菜ハンバーグ きゅうりとしらすの酢の物 かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ：バナナ	さばの味噌煮 かぼちゃの炊いたん 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 一品：きゅうりと竹輪のマヨ和え	そばめし 青菜と竹輪のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ：りんご
昼間食	メロンパントースト 牛乳	ごまラスク 牛乳	りんごゼリー 牛乳	ポパイ蒸しパン 牛乳	フライドポテト 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 541 kcal 蛋白質 18 g 脂質 20 g カルシウム 208 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 613 kcal 蛋白質 21 g 脂質 21 g カルシウム 258 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 495 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g カルシウム 267 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 626 kcal 蛋白質 22 g 脂質 20 g カルシウム 301 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 506 kcal 蛋白質 19 g 脂質 19 g カルシウム 230 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 531 kcal 蛋白質 17 g 脂質 15 g カルシウム 254 mg 塩分 1.2 g
	2 5 (月)	2 6 (火)	2 7 (水)	2 8 (木)		
昼食	◎クリスマスメニュー ケチャップライス ローストチキン ブロッコリーとゆで卵のサラダ コンソメスープ フルーツ：みかん	鮭のﾎﾞｸﾞｯﾄﾞｽｰｽかけ 高野豆腐の煮物 しめじと大根の味噌汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	エビピラフ きゅうりとわかめのサラダ ポトフ 一品：里芋のから揚げ	鶏じゃが 水菜ともやしの磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ		
昼間食	クリスマスケーキ 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	フレンチトースト 牛乳	フルーツきんとん 牛乳		
成分値	<一日合計> エネルギー 767 kcal 蛋白質 27 g 脂質 29 g カルシウム 325 mg 塩分 2.5 g	<一日合計> エネルギー 463 kcal 蛋白質 21 g 脂質 13 g カルシウム 237 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 465 kcal 蛋白質 18 g 脂質 13 g カルシウム 246 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 483 kcal 蛋白質 16 g 脂質 9.7 g カルシウム 243 mg 塩分 1.5 g		

※都合により献立を変更することがあります。