

12月給食献立表

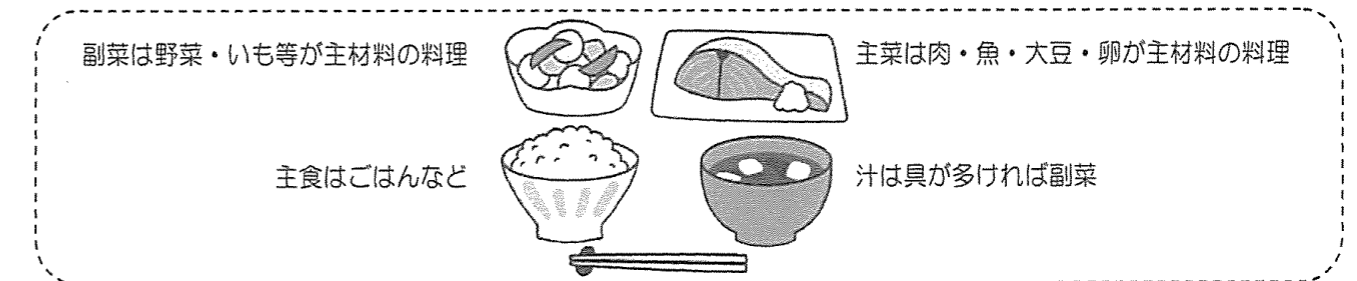
日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3歳・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	木	牛乳 ビスケット	ひじきご飯・五目汁・白菜のごま和え 果物	牛乳 たこ焼き
2	金	牛乳 クラッカー	白飯・魚のバーベキュー風・切干大根の和え物・豆腐のみそ汁	牛乳 米粉のモチモチケーキ☆
3	土	牛乳 せんべい	けんちんうどん 果物	牛乳 ビスケット
4	日			
5	月	牛乳 クッキー	ドライカレー・フレンチサラダ・ゆで卵	牛乳 スコーン ☆
6	火	牛乳 クラッカー	白飯・魚のゆず味噌かけ・れんこんのきんぴら お麩のすまし汁・果物	牛乳 プリン ☆
7	水	牛乳 ビスケット	白飯・肉じゃが・千草和え・果物	牛乳 おかき
8	木	牛乳 カステラ	梅ご飯・鶏肉の竜田揚げ・春雨サラダ チーズスープ・ミニゼリー	牛乳 小魚 せんべい
9	金	牛乳 クッキー	白飯・豚肉と厚揚げのみそ炒め・花野菜のマヨネーズ和え 果物	牛乳 モチモチチーズパン ☆
10	土	牛乳 せんべい	中華丼 果物	牛乳 ビスケット
11	日			
12	月	牛乳 クラッカー	白飯・麻婆大根・華風和え・果物	牛乳 きのこのピザトースト☆
13	火	牛乳 せんべい	クリスマスランチ(わかめご飯・鶏肉のカレーじょう油焼き・マカロニサラダ じゃが芋スープ・クリスマスケーキ)	牛乳 クラッカー
14	水	牛乳 ビスケット	白飯・魚のおろしあんかけ・白菜のりんごサラダ・えのき納豆	牛乳 チーズ蒸しパン ☆
15	木	牛乳 ジャムサンド	白飯・筑前煮・焼きししゃも・五目和え・ミニゼリー	牛乳 クレープ ☆
16	金	牛乳 クッキー	白飯・ちくわの磯辺揚げ・キャベツとワカメの酢の物 すまし汁	牛乳 チーズ クラッカー
17	土	牛乳 せんべい	味噌ラーメン 果物	牛乳 クッキー
18	日			
19	月	牛乳 ビスケット	菜飯・関東煮・白菜のごま酢和え・果物	牛乳 塩焼きそば ☆
20	火	牛乳 クラッカー	白飯・魚のレモン風味焼き・おからの炒り煮・さつま汁・果物	牛乳 エッグタルト ☆
21	水	牛乳 せんべい	白飯・鶏肉のすき焼き煮・ほうれん草の白和え・果物	牛乳 抹茶マフィン ☆
22	木	牛乳 クッキー	白飯・かぼちゃのチーズ焼き・彩野菜のごま和え かきたま汁	牛乳 チーズパインサンド ☆
23	金	牛乳 ビスケット	白飯・豆腐のてまり揚げ・青菜のしらす和え・かぶのみそ汁	牛乳 せんべい
24	土	牛乳 クラッカー	副食付き弁当	牛乳 クッキー
25	日			
26	月	牛乳 カステラ	そばろ丼・ごまドレッシングサラダ・のっぺい汁	牛乳 磯辺いも餅 ☆
27	火	牛乳 クッキー	白飯・花野菜の豆乳シチュー・グリーンサラダ・果物	牛乳 さつま芋ケーキ ☆
28	水	牛乳 せんべい	ゆかりご飯・ふわふわ煮・おじゃがとじゃこのおかか和え 果物	牛乳 おかき
29	木			
30	金			
31	土			

☆印は手作りおやつです。

身につけたい！「副菜力」

毎日の食事で、ごはんと主菜（肉・魚）までは準備ができて「副菜」まで手が回らない……。気がつけば、いつも同じサラダばかり……。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。今回は、副菜の大切さと、毎日の食事で副菜を充実させるポイントをお伝えします。

●健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」です



●多様な副菜の材料

副菜は、野菜、いも、きのこ、海藻などを合わせた料理です。使用する食材の量は、子どもの場合はおおよそ50g程。汁も具が多ければ、副菜になります。

●食事に彩りと季節感を与える副菜

日本は四季折々、季節ごとの食材が豊富です。副菜に旬の食材を使うことで、見た目、味に変化を加えて、季節感をもたらします。

●野菜に食材をプラスしておいしい副菜をつくる

果物	日本では、果物は食後のデザートと考えられがちですが、「野菜」と同じような栄養素が含まれています。果物を加えると、酸味と甘さが加わって、子どもにとって食べやすくなります。 例：にんじんとオレンジのサラダ（ゆでた千切りにんじんとオレンジを和える）	
だし素材	だしの素材を加工した「花かつお」、「塩昆布」やしらす干しなどはうま味が豊富。味の決め手になり、小分けしたパックを使えば、クイック調理にもなります。	
油揚げ	薄切りにした豆腐を揚げた油揚げはだしが染み込みやすく、焼くと香ばしくなるので、様々な副菜に利用できます。	
納豆やチーズ	濃厚なうま味があり、まろやかな味わいの食材は、野菜の和え物に加えるだけで、味と食感のアクセントになります。	
海藻類	食物繊維が豊富な海藻は、ごま油などの風味を加えて煮たり、マヨネーズなど食べ慣れた調味料で野菜と一緒に和えると食べやすくなります。	
梅干し	様々な効果がある日本の食材。そのまま食べるだけでなく、細かくすれば酸味調味料として役立ちます。	

(参考：アダムわんぱくだより)

12月の献立から えのき納豆（4人分）

(材料)	
納豆	120g
えのきたけ	60g
もみのり	2g
しょうゆ	小さじ1

- (作り方)
- ① えのきたけを食べやすい長さに切り、茹でて水気を切る。
 - ② 材料を全て和える。

きゅうり、きゃべつ、わかめなど冷蔵庫にある食材を追加すると、手軽に作れて、納豆、海藻類であるのりをプラスしたおいしい副菜になります。