

# 12月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食		全員3時のおやつ
				主食	副食 果物等	
1	土	牛乳 クッキー	しょうゆラーメン・果物	×		牛乳 せんべい
2	日					
3	月	牛乳 ビスケット	ボルシチ・ブロッコリーのソテー・手作りふりかけ果物		ごはん	牛乳 ごまマフィン ☆
4	火	牛乳 ジャムパン	アジの香り焼き・干草和え・味噌汁・果物		ごはん レバーの照り煮	牛乳 昆布 クラッカー
5	水	牛乳 クッキー	卵のココット焼き・ひじきとちりめんの和え物 マッシュポテト		ごはん 果物	牛乳 チーズ せんべい
6	木	牛乳 せんべい	パン・コーンシチュー・フレンチサラダ・果物	×		牛乳 米粉ゼミスティック ☆
7	金	牛乳 クラッカー	かき揚げ・キャベツの土佐和え・すまし汁・果物		ごはん ミニトマト	牛乳 焼きそば ☆
8	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○		牛乳 味付きパン
9	日					
10	月	牛乳 おかき	豆腐のピカタ・かぼちゃサラダ・白菜スープ・果物		ごはん	牛乳 アップルドーナツ ☆
11	火	牛乳 カステラ	豚肉の生姜焼き・焼きビーフン・さつまいもの甘煮		ごはん 果物	牛乳 小魚 クラッカー
12	水	牛乳 ビスケット	カレーのあんかけ・味噌けんちん汁・果物		菜飯	牛乳 あべかわ団子 ☆
13	木	牛乳 クッキー	クリスマスランチデー	×		牛乳 クリスマスケーキ
14	金	牛乳 クラッカー	ポークビーンズ・ごまドレッシングサラダ・果物		ごはん パプリカ炒め	牛乳 せんべい
15	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん・果物	×		牛乳 クラッカー
16	日					
17	月	牛乳 おかき	肉ごぼう・白和え・果物		ごはん	牛乳 フレンチトースト ☆
18	火	牛乳 ジャムパン	さばのおろし煮・ほうとう汁・果物		ひじきごはん	牛乳 チーズ せんべい
19	水	牛乳 0・1歳 きびだんご 2歳 もち	高野豆腐の卵とじ・焼きししゃも・青菜のおひたし		ごはん 果物	牛乳 ぜんざい ☆
20	木	牛乳 せんべい	鶏肉の中華風照り煮・パンサンスウ・ゆかりポテト		ごはん 豆乳汁果物	牛乳 米粉もちもちパン☆
21	金	牛乳 ビスケット	かぼちゃコロッケ・カリフラワーのサラダ・味噌汁		わかじやごはん 果物	牛乳 フルーツケーキ ☆
22	土	牛乳 クッキー	スープスパゲティ・きゅうりの甘酢和え・果物	×		牛乳 せんべい
23	日					
24	月					
25	火	牛乳 せんべい	ぶりのカレー揚げ・きのこかぶのサラダ・果物		ごはん	牛乳 ピザトースト ☆
26	水	牛乳 カステラ	筑前煮・五目和え・手作りふりかけ・果物		ごはん ししゃも味餅干し	牛乳 ちゃんぼんめん☆
27	木	牛乳 クラッカー	カレーシチュー・ヨーグルトサラダ・ゆで卵		ごはん	牛乳 ポテトパンケーキ ☆
28	金	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○		牛乳 パナナロール
29	土					
30	日					
31	月					

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

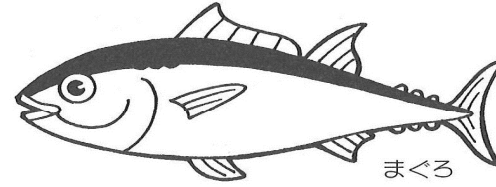
## さかな 食べていますか？

栄養豊富な魚は、育ち盛りの子どもたちの食事に欠かせない食材です。積極的に献立に取り入れるようにしましょう。

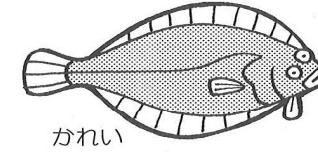
### 知っておきたい魚の栄養

魚には、筋肉や血液、骨など体の重要な組織をつくる良質のたんぱく質が豊富に含まれています。また骨や歯をつくり、筋肉や神経などの調整作用をするカルシウムも多いです。さらに魚には、このカルシウムの吸収をよくするビタミンDも含まれています。

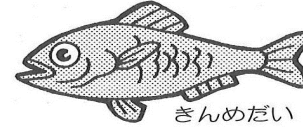
そのほかにも、魚の油を構成する脂肪酸には、脳細胞の働きを活発にし、記憶力や学習能力を高めるDHA(ドコサヘキサエン酸)も多いとのこと。これらの中には、ほかの食品からでは摂取しにくいものも多く、子どもの育成に欠かせない食材といえます。



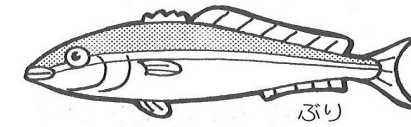
まぐろ



かれい



きんめだい



ぶり

### この季節に おいしい主な魚

- ・ぶり
- ・きんめだい
- ・たら
- ・ひらめ
- ・かれい
- ・まぐろ

※品質によっては小野時期が旬ではない魚もあります。

### ●原因は何でしょう？● 魚のニオイをおさえる食材



食べたくないよ〜

はしを上手に使えない子どもの場合、魚が大きすぎたりすると、うまく口に運べないため、食べるのがいやになってしまうことがあります。また鮮度の低い魚は生臭くなるので、できるだけ新鮮なうちに料理に使いたいものです。同じ魚でも調理法を変えるなど工夫しながら、食卓に取り入れるようにしましょう。

酸味のある食材

レモン、酢、梅干しなど

香辛料・香味野菜

青じそ、さんしょう、ねぎ、しょうが、カレーなど

種実類

ごま、くるみ、アーモンド、ピーナツなど

### ぶりのカレー揚げ

25日献立

材料(ひとり分)

- ・ぶり 1切れ・揚げ油 適量
- ・酒、しょうゆ 各小さじ2
- A (・おろしにんにく 小1片分)
- ・カレー粉 小さじ1
- B (・小麦粉 大さじ3・カレー粉 小さじ2)

作り方

- ①ぶりを子どもが食べやすいサイズにそぎ切りし、Aに漬けておく。
- ②①の水気を軽く押さえて、Bのころもを薄くまぶす。
- ③油を熱し(170度程)、ぶりを入れて色よく揚げる。

★★★★★★★★★★★★★★  
かしー味で食べやあいであひ！

### ●子どもが喜ぶ調理の工夫を●

油やバターを使ったフライやムニエル、砂糖やしょうゆを使った照り焼きやかば焼きなどは食欲をそそります。

