

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 | 月 | 牛乳 ビスケット | 豚肉の中華風天ぷら・ひじきとちりめんの中華サラダ 味噌汁 | ご飯 | | 牛乳 シュガー・トースト ☆ |
| 2 | 火 | 牛乳 カステラ | 魚の塩焼き・ほうれん草の白和え・すまし汁・果物 | ご飯 | 煮豆 | 牛乳 昆布 クッキー |
| 3 | 水 | 牛乳 クラッカー | がんもどきのそぼろ煮・青菜のごま和え 手作りふりかけ・果物 | ご飯 | | お茶 豆腐入り甘辛団子☆ |
| 4 | 木 | 牛乳 クッキー | ボルシチ・白菜とりんごのサラダ・果物 | ご飯 | | 牛乳 おかかおにぎり |
| 5 | 金 | 牛乳 せんべい | 筑前煮・キャベツともやしの和え物・納豆・果物 | ご飯 | | 牛乳 人参クラッカー ☆ |
| 6 | 土 | 牛乳 ビスケット | クリームスパゲティー・フレンチサラダ・果物 | × | | 牛乳 せんべい |
| 7 | 日 | | | | | |
| 8 | 月 | 牛乳 クラッカー | 魚のゆず味噌かけ・ジャーマンポテト 大根おろしスープ | ご飯 | 果物 | 牛乳 鬼まんじゅう ☆ |
| 9 | 火 | 牛乳 ジャムパン | 豚汁・焼きししゃも・青菜のおひたし・果物 | ご飯 | えのき 納豆 | 牛乳 おふラスク ☆ |
| 10 | 水 | 牛乳 せんべい | 誕生日ランチデー | × | | 牛乳 マカロニあべかわ☆ |
| 11 | 木 | 牛乳 ビスケット | タンダリーチキン・スパゲティーソーテー ブロッコリーのごま和え・果物 | 菜飯 | | 牛乳 クリスマスケーキ |
| 12 | 金 | 牛乳 クッキー | 炒り豆腐・春雨の和え物・果物 | ご飯 | 粉ふき芋 | 牛乳 小魚 クラッカー |
| 13 | 土 | 牛乳 ビスケット | 副食付弁当 | ○ | | 牛乳 味付きパン |
| 14 | 日 | | | | | |
| 15 | 月 | 牛乳 せんべい | かぼちゃのチーズ焼き・白菜の豆乳スープ ブロッコリーの塩ゆで | ご飯 | | 牛乳 肉まん ☆ |
| 16 | 火 | 牛乳 カステラ | サバのごま揚げ・五目なます・粉ふき芋 | ご飯 | かき玉汁 | 牛乳 お好み焼き ☆ |
| 17 | 水 | 牛乳 ビスケット | 肉じゃが・カリフラワーのマヨネーズあえ 刻み昆布のおかか煮 | ご飯 | 果物 | 牛乳 チーズ おかき |
| 18 | 木 | 牛乳 クラッカー | マーボー豆腐・ししゃもの味噌干し・ナムル・果物 | ご飯 | | 牛乳 人参ケーキ ☆ |
| 19 | 金 | 牛乳 0・1歳 きびだんご 2歳 もち | 大豆入りチキンカレー・大根サラダ・果物 | ご飯 | ゆで卵 | 牛乳 ぜんざい ☆ |
| 20 | 土 | 牛乳 ビスケット | いなかうどん・果物 | × | | 牛乳 クラッカー |
| 21 | 日 | | | | | |
| 22 | 月 | 牛乳 せんべい | 南瓜のコロッケ・フレンチサラダ・焼き海苔・果物 | ご飯 | | 牛乳 小魚 クッキー |
| 23 | 火 | | | | | |
| 24 | 水 | 牛乳 ジャムパン | すいとん・レバーの照り煮・キャベツわかめの酢の物 果物 | ご飯 | | 牛乳 せんべい |
| 25 | 木 | 牛乳 ビスケット | 魚のきのこクリームかけ・マカロニサラダ オニオンスープ・果物 | ご飯 | | 牛乳 マヨネーズパン ☆ |
| 26 | 金 | 牛乳 おかき | 高野豆腐の五目煮・切り干し大根の酢の物・果物 | しらす ご飯 | | 牛乳 ビスケット |
| 27 | 土 | 牛乳 クラッカー | 副食付弁当 | ○ | | 牛乳 せんべい |
| 28 | 日 | | | | | |
| 29 | 月 | | | | | |
| 30 | 火 | | | | | |
| 31 | 水 | | | | | |

*○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

外国の料理を味わおう

日本の食文化は、昔から伝わる料理の中に外国の料理をたくみにとりいれた日本独特の豊かな物です。普段私達が食べている料理には外国の影響を受けているものがあります。

<一例>

- ・コロッケ (明治初期に欧米から伝わる。元々の語源はクロケット)
- ・カレーライス (明治初期にイギリスから伝わる。元々の語源はカリ)
- ・天ぷら (16~17世紀にポルトガル又はスペインから伝わる。元々の語源はテンプレス)

現在では、日本の食事の多様化はさらに進み、外国の料理が、その本来の姿に近い形で登場するようになりました。給食にも外国の料理を取り入れています。

- * アメリカ(コーンスープ)
- * フランス(ポトフ)
- * 韓国(ナムル)
- * ドイツ(ジョーマンポテト)

「ボルシチ」をとりました

ロシアの代表的な料理で鮮やかな深い紅色をした煮込みスープです。本場のロシアでは「ビーツ」という野菜を使いますが、手に入りにくい食材なので、給食では「かぶ」で代用して、体の温まる料理です。

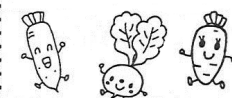


冬を元気に乗り切る食事

寒くなると体力が低下し、かぜをひきやすくなります。冬場は、体の芯からあたたまり血行が良くなる食事を心がけ、寒さに対する抵抗力を高めましょう。冬の野菜は、甘味が増し、とてもおいしくなり体をあたためる効果もあります。旬の野菜を料理にとり入れ、寒さに負けない体を作りましょう。

旬の野菜

大根・かぶ・にんじん



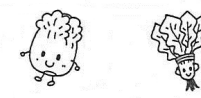
生でも煮ても使える
万能野菜です

ブロッコリー



ビタミンCが
豊富です

白菜 ほうれん草



霜にあたるとぐっと
甘く美味しくなります

れんこん



食物繊維が豊富
でビタミンCを多く
含みます

おすすめ料理



- 実だくさんの汁物
シチュー、野菜スープ、けんちん汁
豚汁など
- 栄養バランスのよい鍋物
寄せ鍋、すき焼き、おでんなど

かぼちゃのチーズ焼き

【作り方】

【材料】1人分

- | | | |
|-----------|---|--------------|
| 豚ひき肉……15g | ★ | 砂糖……………0.5g |
| かぼちゃ……45g | | しょうゆ……………1g |
| 玉ねぎ………17g | | 塩……………少々 |
| サラダ油……少々 | | |
| | | パセリ……………0.2g |
| | | ピザ用チーズ……10g |

- ① かぼちゃは2cm程度のくし型に切り、5mmのスライスにする。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ サラダ油で豚ミンチ肉と玉ねぎを炒め、かぼちゃを入れてさらに炒め、★で調味する。(焦げるようなら水を加える。かぼちゃはつぶれてもよい。)
- ④ 鉄板にオープンシートを敷き、③を入れて平らに広げ、みじん切りのパセリとピザ用チーズをのせて、オープンで焼く。