

やまぼうし保育園 給食だより

日	献立名	乳児の 果物	幼児の 果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
1(金)	御飯 チンジャオロース トマト 豆腐汁	りんご		さけと大葉おにぎり&にぼし(乳児)めざし(幼児)	米 砂糖 かたくり粉 油	豚肉 豆腐 ●牛乳 さけめざし	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ トマト えのきたけ 青ねぎ だいこん(葉)
2(土)	ドライカレー わかめスープ	バナナ	バナナ	●ココアケーキ	米 油 ●ホットケーキミックス 砂糖	豚ミンチ ●牛乳 ●スキムミルク	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが わかめ 干しいたけ 青ねぎ パ
4(月)	御飯 さけの蒸し焼き 切り干し大根の煮物 そうめん汁	りんご		マカロニきなこ	米 砂糖 そうめん(乾) マカロニ ケーキシロップ	さけ 油あげ ●牛乳 きな粉	しめじ えのきたけ 切り干し大根 にんじん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ
5(火)	御飯 すきやき キャベツのゆかり和え みそ汁(豆腐&わかめ)	りんご		●ジャムサンド(いちご)	米 砂糖 ●食パン イチョジャム	豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ(米) ●	はくさい たまねぎ 糸こんにやく にんじん 水菜 キャベツ きゅうり わかめ 青ねぎ
6(水)	かやく御飯 かぼちゃの含め煮 みそ汁(ふ)	みかん	みかん	●バナナヨーグルト(ブルーベリー)	米 砂糖 油 ふ プルーベリージャム	鶏肉 油あげ みそ ●牛乳 ●ヨーグルト 豆乳	こんにやく ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ みかん バナナ
7(木)	御飯 ぶりの照り焼き ひじき煮 豆腐汁	りんご		さつまいもスティック	米 砂糖 油 さつまいも揚げ油	ぶり 干しひじき 油あげ 大豆 豆腐 ●牛乳	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ
8(金)	御飯 れんこんとツナと豆腐の揚げだんご ほうれん草の磯辺和え みそ汁(かぶ&油揚げ)	りんご		●かぼちゃパン(ハム)	米 小麦粉 揚げ油 砂糖 ●かぼちゃパン	豆腐(木綿) ツナ缶 のり(焼きのり) 油あげ みそ ●牛乳 ハム	れんこん たまねぎ にんじん えだまめ ほうれん草 キャベツ 糸こんにやく かぶ・根 かぶ・葉
9(土)	豚肉のあんかけ丼 みそ汁(かぼちゃ)	バナナ	バナナ	●スイートポテト	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも ●生クリーム	豚肉 みそ(米) ●牛乳 ●バター	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう かぼちゃ バナナ
11(月)	御飯 さわらのカレー焼き 高野豆腐の含め煮 春雨スープ	りんご		梅おにぎり&えだまめ	米 砂糖 はるさめ ごま油	さわら 高野豆腐 ●牛乳 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん 三度豆 たまねぎ キャベツ 青ねぎ だいこん(葉) え
12(火)	さつま芋ご飯 鶏肉の照り焼き りんごと白菜のサラダ わかめスープ	みかん	みかん	●ポトフ	米 さつまいも 黒ゴマ 砂糖 油	昆布 鶏肉 ●牛乳 ウインナーソーセージ	しょうが りんご はくさい ほうれん草 わかめ たまねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ みかん 大根 キャベツ トマト缶
13(水)	御飯 さけのトマト焼き れんこんとコーンのサラダ なめこ汁	りんご		●マヨパン	米 ベジタブルネーズ 白ゴマ ●食パン	さけ ベーコン(豚) みそ ●牛乳	れんこん にんじん コーン缶 えだまめ なめこ えのきたけ しめじ たまねぎ 青ねぎ
14(木)	御飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のごま和え すまし汁(わかめ)	りんご		ふかしいも	米 砂糖 油 かたくり粉 白ゴマ さつまいも	豆腐 豚ミンチ みそ ●牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ しょうが チンゲンサイ キャベツ わかめ 青ねぎ
15(金)	御飯 ●ポークビーンズ 湯葉サラダ	りんご	りんご	●クリスマスケーキ	米 じゃがいも 砂糖 油 ●ホットケーキミックス ●生クリーム	豚肉 大豆 ●バター 湯葉 ●牛乳 ●牛乳 ゼラチン 豆乳	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 レタス きゅうり キャベツ りんご いちご みかん缶 パイン缶 黄桃缶
16(土)	煮込みラーメン さつまいもの甘煮	バナナ	バナナ	●ジャムサンド(いちご)	中華めん(ゆで) さつまいも 砂糖 ●食パン イチョジャム	豚ミンチ ●牛乳	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ バナナ
18(月)	御飯 鶏じゃが煮 小松菜のきのこ和え みそ汁(ふ)	りんご		天かす焼きそば	米 じゃがいも 油 砂糖 白ゴマ ふ 天かす 中華めん	鶏肉 かつお節 みそ ●牛乳	にんじん たまねぎ 糸こんにやく 三度豆 こまつな キャベツ しめじ 青ねぎ もやし あおのり
19(火)	御飯 おでん ほうれん草のおかか和え みそ汁(わかめ)	りんご	りんご	おはぎ	米 じゃがいも 砂糖 もち米	鶏肉 厚揚げ 昆布 かつお節 みそ ●牛乳 つぶあん きな粉	大根 にんじん こんにやく ほうれん草 キャベツ たまねぎ わかめ 青ねぎ りんご
20(水)	御飯 ぶりのみそ漬け焼き れんこんのきんぴら ワンタンスープ	りんご		塩ラーメン	米 砂糖 油 ワンタンの皮 中華めん	ぶり みそ 豚肉 ●牛乳	れんこん にんじん 糸こんにやく 三度豆 大根 青ねぎ はくさい たまねぎ もやし
21(木)	御飯 ●煮込みハンバーグ 海藻サラダ コーンスープ	みかん	みかん	ポテトフライ	米 パン粉(卵・乳不使用) かたくり粉 砂糖 油 じゃがいも 揚げ油	鶏ミンチ 豚ミンチ 豆腐 ●スキムミルク ●バター 豆乳 ●牛乳	たまねぎ にんじん トマト缶 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ コーン缶 パセリ みかん
22(金)	御飯 さけの竜田揚げ 切り干し大根の甘酢和え ◎納豆汁	りんご		菜飯おにぎり&にぼし(乳児)めざし(幼児)	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油	さけ ちりめんじゃこ ◎納豆 みそ ●牛乳 めざし	しょうが 切り干し大根 にんじん きゅうり 大根 えのきたけ なめこ 青ねぎ だいこ
25(月)	御飯 鶏肉のカレー焼き きゅうりとコーンのツナサラダ けんちん汁	りんご		しじゅーしーおにぎり	米 砂糖 里芋	鶏肉 ツナ缶 豆腐 ●牛乳 豚ミンチ 糸切り昆布	しょうが にんにく わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 ごぼう にんじん 青ねぎ 干
26(火)	御飯 ◎八宝菜 さつまいもの甘煮 すまし汁(わかめ)	りんご	りんご	●スキムバナナケーキ	米 油 砂糖 かたくり粉 さつまいも ●ホットケーキミックス	豚肉 ◎えび ◎いか ●牛乳 ●スキムミルク	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが わかめ 青ねぎ りんご バナナ
27(水)	御飯 さわらの照り焼き 白菜と小松菜のごま和え みそ汁(ふ)	りんご		●お好み焼き(じゃこ&チーズ)	米 砂糖 白ゴマ ふ お好み焼き粉	さわら かつお節 みそ ●牛乳 ちりめんじゃこ ●ピザ用チーズ	しょうが はくさい こまつな たまねぎ にんじん 青ねぎ キャベツ あおのり
28(木)	きのこカレー 温野菜サラダ	りんご		●ほうれん草パン(ハム)	米 ●ほうれん草パン	鶏肉 ツナ缶 ●牛乳 ハム	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム エリンギ まいたけ グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン缶



2017年もあとわずかです。美しく色づいた葉や種が落ち、植物たちは冬を越える準備をしていますね。宝塚の初雪はいつ頃になるでしょうか。乾いた風で鼻やのどを痛めやすい季節です。水分をこまめにとり、しっかり食べて元気に年を越しましょう！
最後まで元気に登園してね！

食べて強くなる

冬の寒さにそなえる

～粘膜の抵抗力を高めてカゼ予防～

四季折々にあった旬の食べ物をとることで免疫力はアップし、身体は強くなります。
<かぼちゃ>
 日本にかぼちゃより、西洋かぼちゃが主流になっています。水分が少なく、ホクホクして甘味があるのが特徴です。皮の色が濃く、重量感のあるものが良質です。栄養的にはカロテン、鉄分が豊富で、野菜の中ではエネルギーも高いです。
 カロテンは粘膜の抵抗力を高める働きがあるため目・鼻・のど・耳・子宮等の粘膜を守ってくれます。
 冬季には葉物野菜のカロテンが不足するため、カゼ予防や粘膜強化のために、冬至にかぼちゃを食べるようになったのです。

<れんこん>
 穴が開いていることから、「先がよく見える。見通しがきく」というので縁起のよい食べ物として、特にお正月、慶事にはかかせないものとなっています。
 食物繊維はもちろん、ビタミンCが多く、鉄分や、筋肉機能を高めるカリウムを多く含んでいます。野菜としては珍しく肝臓の働きを助ける作用があるといわれるビタミンB12も含んでいます。特に昔から「れんこん」はカゼ予防と咳止めのほか、血液の浄化と造血作用に効果があるといわれています。
 れんこんは節が少なく、太ったまっすぐなものを選びましょう。
 切り口が空気に触れると褐色になるので、皮をむいたらすぐに酢水につけること。また、ゆでるときには湯に酢を数滴加えるとアクが抜け、白くきれいに仕上がります。

<白菜>
 白菜はカゼに対する抵抗力を高め、肌荒れにも効果があるビタミンCや、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血に効果のある鉄分なども含みます。

<大根>
 春の七草のひとつ、「すずしろ」は大根のこと。ビタミンCが豊富で、消化酵素ジアスターゼを含みます。ジアスターゼは熱に弱く、加熱してしまうと作用が失われてしまいます。効果的に食べるには大根おろしが一番です。
 大根おろしは食物の消化を助け、食物繊維の整腸作用で胃の弱い人や便秘の人に効果があります。また、辛味成分の殺菌作用とビタミンCで、カゼに効くといわれています。大根おろし汁に蜂蜜などを加えて飲んだり、湿布に使ったりします。

1年間の季節の旬を食べることは、季節の変化に応じる人間の身体に必要な栄養食です！
季節感がない食事、また加工食品などの多用は、味覚の発達の一化につながります。幅広い味を楽しむことのできない味覚は、その人の性格にも影響することになります。
子どもの頃から五感(味覚・舌、嗅覚・鼻、聴覚・耳、視覚・目、触覚・さわる)を育むことは、感性の高いアイディアのある子どもたちを育てることにつながるでしょう。

卵を使った料理、おやつには★印/乳製品や乳成分を含むものには●印をつけています(おやつのおパン・ケーキ・クッキーには卵を使用していません。)