

ふたばの食 12月



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	食塩相当量g
1	水	五目煮豆 中華もやしサラダ 団子スープ	バナナ	一口カステラ	367	18.0	6.7	63.7	1.5
2	木	白身フライ 大根サラダ クリームシチュー たくあんの煮たの	スキム カスタードパイ	スティックパン	502	17.2	20.1	67.1	1.5
3	金	菜飯 ハムコロッケ ひじき煮 ニラ卵スープ	牛乳 フランスパン ンジャムのせ	みかん	552	19.0	22.5	72.4	2.6
4	土	炊き込みご飯 味噌汁 果物	牛乳 あられ	ビスケット					
6	月	回鍋肉 ポテトサラダ 麦とろ麺汁	スキム フルーツパン	芋かりんとう	518	14.5	19.8	71.8	1.7
7	火	ちらし寿司 おでん 清まし汁	お茶 焼きおにぎり	チーズ・他	672	31.7	20.5	88.0	3.0
8	水	麻婆豆腐 串刺し 野菜スープ	プリン	ウエハース	455	15.9	22.1	50.9	1.7
9	木	揚げ魚の薬味ソースかけ 切干大根のおかか和え 白菜スープ	スキム 長崎カステラ	りんご	388	13.1	9.6	61.4	1.9
10	金	★お餅を選ぼう さくらんぼ組：おにぎり 具だくさん味噌汁 みかん	牛乳 くる棒	パンナコッタ	264	6.8	0.9	61.0	1.0
11	土	親子丼 清まし汁 果物	牛乳 せんべい	ビスケット					
13	月	鶏のさっぱり煮 マカロニサラダ けんちん汁 ゆず大根	スキム ふかし芋	きなこバナナ	433	16.6	11.9	66.6	1.3
14	火	カレーライス 噛み噛みサラダ	ヨーグルト	クラッカー	522	11.9	21.0	79.4	2.5
15	水	豆入りかき揚げ 人参きんぴら ポタージュスープ ーロゼリー	バナナ	あられ	398	7.0	15.0	59.3	0.6
16	木	鯖の塩焼き ビーフンサラダ 豆腐の中華スープ	牛乳 水ようかん	梅月せんべい	379	16.0	10.9	54.0	2.5
17	金	チキンライス 煮込みハンバーグ フライドポテト わかめの酢の物 いちご 青りんごゼリー	スキム パイ菓子	麩菓子	509	19.7	15.3	77.6	2.5
18	土	ハヤシライス サラダ 果物	牛乳 ビスケット	芋かりんとう					
20	月	揚げ鶏の甘酢あん和え 法菜と白菜のごま和え カニ入り卵スープ	スキム 大学芋	Gaせんべい	460	16.9	18.7	56.8	2.5
21	火	中華丼 いんげんのマヨ和え	きなこプリン	りんご	407	10.2	14.7	61.7	1.1
22	水	手作り串カツ かぼちゃ煮 なます 清まし汁	牛乳 クッキー	干し芋	435	11.7	15.8	63.3	0.9
23	木	ぶり大根 じゃが芋のカレーきんぴら 豆乳汁	マスカットゼリー	いちご	475	18.7	14.1	74.4	1.8
24	金	ビビンバ丼 ツナサラダ	スキム クリスマスパフェ	かりんとう	367	10.8	14.0	51.9	0.6
25	土	チャーハン スープ 果物	牛乳 ビスケット	あられ					
27	月	チキンカツ きゃべつゆかり和え 金時煮豆 味噌汁	スキム マカロニ安倍川	せんべい	471	21.2	17.5	59.5	1.1
28	火	年越しそば 未満児：うどん 揚げときゅうりのゴマ醤油和え オレンジ	幼児りんごジュース あられ	クッキー	312	13.9	9.0	46.2	1.5



～伝承料理を給食で～
たくあんの煮たの(2日) ゆず大根(13月)



クリスマスケーキやフライドチキンなど、カタカナメニューを目にすることが多い12月がやってきました。昔ながらの料理を食べる機会も減ってきたように思います。働きながらの食事作りや核家族世帯の増加など、時代の流れもあり伝承料理を教わる時間や環境も少しずつ減ってきました。せめて味だけでも記憶に残して欲しいという思いでこの二品をメニューに加えました。



先月は肉うどんかラーメンか好きな方を選びました。今月はお餅を選ぶのに加え、クリスマス給食も予定しています。楽しみに待っててね。

すみれ組では食育のひとつとして1日に食べた食事の色塗りを、バランスガイドを用いて行っています。バランスよく食べるってどうゆう事かな?と聞くと、「好き嫌いしない」「よく噛んで食べる」「同じ食べ物ばかり食べない」等、いろいろな意見がでてきました!引き続き家庭での食事の応援よろしくをお願いします。



〈豆乳汁〉
寒い冬にぴったりの具沢山お汁☆

ベーコン…1センチに切る
人参・大根…厚めのいちよう切り
さつまいも…皮付きの厚めのいちよう切り
ごぼう…さがき切りに ねぎ…輪切り
調整豆乳200ml 水160ml 味噌 小1 だしの素 小2

- ①油でベーコン、人参、ごぼうを炒める
- ②大根をゆでておく
- ③①に水をひたひたまで入れ人参に火が通ったら、ゆでた大根、さつまいもを入れます。
- ④煮立ったら、あくをとり、だしの素、みそで味付けをして整えます
- ⑤最後に豆乳、ねぎを入れます

ポイントは豆乳をいれたら煮すぎない!

※栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。栄養価には持参ご飯100gの栄養価が含まれています。

※献立は都合により、変更することがあります。

※曜日に色が塗られている日は、3歳以上児の主食がいない日です。