



令和元年度
認定こども園 さいま保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

冬本番となり寒さもひとしきり強く感じる季節となりました。寒さに負けずクリスマスに心躍らせる子ども達の姿がとてかわいらしく思います。給食の献立もクリスマスメニューを取り入れていますので是非ご参考にして下さい。感染性の病気が流行する時期でもありますので、おうちでも手洗い、うがいのご指導をお願いいたします。

免疫力を高めて感染症予防

インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行するシーズンです。予防には、手洗いやうがいはもちろん、バランスのよい食事をとることが大切です。ビタミンが豊富なほうれん草やブロッコリー、ポリフェノールが豊富なりんごなど、ウイルスに対する免疫力を高めるといわれる食材を取り入れながら、この季節を乗り切りましょう。



1年をふり返りましょう

この1年間、園では毎日の食事はもちろん、栽培活動、クッキングなどを通して、子どもたちの食への興味をはぐくんできました。食材への関心、調理への好奇心、食べる意欲、お子さんにどんな変化があったでしょう？ こうしてふり返ることで、子どもたちの成長が感じられることと思います。1年間、園へのご協力とご理解をありがとうございました。



じゃじゃめん

先月給食で出した給食風じゃじゃ麺が園児にも先生にも好評だったのでレシピとして紹介したいと思います。焼きそば麺をレンジで温めてフライパン一つ、簡単ご飯です。

- ***材料***
- ・焼きそば麺…2玉
 - ・豚ひき肉…200g
 - ・玉ねぎ…150g
 - ・生姜…少々
 - ☆テンメンジャン…大1強
 - ☆酒…大さじ1
 - ☆水…大さじ2
 - ・ごま油…少々
 - ・水溶き片栗粉…少々
 - ・塩コショウ…少々



- ①玉ねぎをみじん切りに、生姜は細かめのみじん切りにします。
- ②フライパンに生姜とごま油をいれ弱火で炒めます
- ③香りがたってきたら玉ねぎをいれしんなりするまで炒めます
- ④玉ねぎがしんなりしたら豚ひき肉をいれ火を通します
- ⑤☆の調味料入れて3～5分程中火で煮ます
- ⑥水溶き片栗粉をいれとろみをつけます
- ⑦焼きそば麺を袋のまま電子レンジで温めます
- ⑧袋の蒸気に気をつけながら開封してお皿に盛り付け⑥のあんをかければ完成です。

旬の食材

ほうれん草

冬を代表する緑黄色野菜で、原産地はペルシャ地方とされ日本には江戸時代に伝わったといわれています。11月から1月が旬で、寒い時期にビタミンCなどの栄養分や甘味がぐんと増します。サラダ用ではない普通の品種はアクがあるので、ゆでてアク抜きをしてから使います。おひたしやあえもののほか、バターなどで炒めるのもおいしいです。



12月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
2日 (月)	じゃじゃ麺・ナムル・わかめスープ・りんご	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スイートポテトパイ
3日 (火) 支援高校X'masレク	ミートボールナポリタン添え・ポイルサラダ・若竹汁・みかん	おかゆ・ブロッコリーの柔らかか煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
4日 (水) 歯科健診	タラフライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・玉ねぎの味噌汁・バナナ	おかゆ・玉ねぎの甘煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日 (木) スイミング	揚げだし豆腐・筑前煮・納豆・ニラと卵の味噌汁・バナナ	おかゆ・人参の和風煮・豆腐のあんかけ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 パン
6日 (金)	厚揚げの肉詰め焼きほうれん草添え・ポイルサラダ・キャベツの味噌汁・みかん	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日 (土)	ホッケの唐揚げ温野菜添え・ふろふき大根・卵スープ・バナナ	おかゆ・大根のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日 (月) クリスマス会総練習	マーボー豆腐・もやしとハムの酢のもの・ポイルウインナー・わかめと卵のスープ・バナナ	おかゆ・人参の和風煮・豆腐のあんかけ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
10日 (火)	肉じゃが・ほうれん草と白菜のおひたし・せんべい汁・りんご	おかゆ・肉じゃがの柔らかか煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日 (水)	おでん・パンパンジーサラダ・きのこの味噌汁・みかん	おかゆ・大根のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
12日 (木)	豚バラ厚揚げ巻き温野菜添え・グラタン・すまし汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 中華まん
13日 (金)	鮭フライ千切りキャベツ添え・春雨サラダ・高野豆腐の味噌汁・みかん	おかゆ・キャベツのうま煮・高野豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
14日 (土)	赤魚の煮つけ・納豆・ほうれん草の白和え・すいとん汁・バナナ	おかゆ・人参の和風煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
16日 (月) 一号認定振替休日	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・ひじき煮・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
17日 (火) 避難訓練・衛生指導 おりあい慰問	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・すまし汁・みかん	おかゆ・じゃがいものペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
18日 (水) 学びの教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草なめたけ和え・豚汁・みかん	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大学芋
19日 (木)	餃子・春雨サラダ・中華風スープ・みかん	おかゆ・白菜のうま煮・玉ねぎの甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
20日 (金) X'masオープン保育	納豆春巻き・卵春巻き・ラーメン・コールスローサラダ・みかん	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 パン
21日 (土)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・キノコ汁・みかん	おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
23日 (月) 誕生会 習字教室	ミートドリア・骨付き唐揚げ・フライドポテト・お星さまサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
24日 (火)	ミートローフ白パスタ添え・ポイルサラダ・すまし汁・みかん	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 アップルパイ
25日 (水)	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダとサツマイモサラダ・なめこの中華風スープ・バナナ	おかゆ・ほうれん草のペースト・さつまいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 食パンケーキ
26日 (木)	サバと大根の煮物・鶏ささみとわかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・大根のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
27日 (金) 終業式	エビ天・かき揚げ・煮しめ・うどん・みかん	おかゆ・人参の甘煮・高野豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
28日 (土)	鶏と大根の煮物・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁・バナナ	おかゆ・大根の煮物・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト

<< 今月の目標 >> スプーンや箸の使い方を覚えましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
429kcal	17.3 g	17.5g	569kcal	20.4g	19.2g

