



令和2年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

いよいよ冬本番となり、寒さも一段と強くなりました。感染症が流行しやすい時期でもあるので、ウイルスに負けないよう旬の野菜や果物、発酵食品等を積極的にとり入れた献立にしたいと思います。
年末は美味しいごちそうが並ぶ時期ですが、食べすぎないように気をつけて過ごしましょう。
今年も一年ありがとうございました。来年も温かな給食を作っていきたいと思いますのでよろしくお願いたします。

体を温める食材をとろう

食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできるしょうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜や、みそやしょう油などの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。食事に積極的に取り入れるといいでしょう。

鶏手羽の甘辛胡麻揚げ

園児からもっと食べたいとリクエストされるくらいの人気メニューです。忙しい年末のごちそうメニューにどうぞ。

材料

- ・鶏手羽中…約7～10本
- ・醤油…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・片栗粉…適量
- ・サラダ油…適量

甘辛タレ

- ・砂糖…大さじ3
- ・醤油…大さじ2
- ・酢…大さじ2
- ・水…大さじ2
- ・白ごま…大さじ1

- ①鶏肉を醤油と酒で下味をつけておきます
- ②タレを混ぜ合わせレンジで温めます
- ③鶏肉の汁気をきり、片栗粉を少々つけ170℃くらいの油で3分ほど揚げます
- ④お肉の油を切ったらタレを絡め合わせて完成です

腸内環境を整えよう

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。

旬の食材

ブロッコリー

アブラナ科の野菜で、食用とされるのは花になる前のつぼみ（花蕾（からい））です。国内では晩秋から3月にかけて収穫されます。風邪予防に効果があるといわれるビタミンCが豊富で、妊娠前後の女性に必要な葉酸も含まれています。くせがなく、温かいシチューやスープの具にもよく合います。

食育クイズ

Q 次のうちもっとも薄味に感じられるのはどれ？

①熱いもの ②常温のもの ③冷たいもの

A 正解は①。料理の味の感じ方は温度によって違い、塩味は冷たいほうが強く感じられます。熱いものは逆に薄味に感じられるので、調味料を入れすぎないように注意しましょう。

日	曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日	(火)	テリヤキチキンほうれん草添え・グラタン・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草ペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 アップルパイ
2日	(水)	ホッケの塩焼き大根おろし添え・小松菜の白和え・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・大根おろし煮・小松菜の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日	(木)	スイミング ふれあい広場	コロケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・キノコの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のあんかけ煮・すまし汁	ヨーグルト ホットケーキ
4日	(金)	歯科検診	鮭フライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・小松菜の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・小松菜のペースト・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
5日	(土)	肉じゃが・ほうれん草のなめたけ和え・納豆・豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らか風煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日	(月)	肉巻きブロッコリー添え・卵焼き・すいとん汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スイートポテト
8日	(火)	クリスマス会総練習	おでん・パンパンジーサラダ・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・白菜のあんかけ煮・すまし汁	菓子・牛乳 パン
9日	(水)	サバと大根の煮物・ほうれん草のナムル・豚汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
10日	(木)	ポークカレー・ポイルウインナー・ポイルサラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
11日	(金)	マーボー豆腐・シュウマイ・ほうれん草と白菜のおひたし・鶏汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日	(土)	クリスマス会	お菓子詰め合わせ		
14日	(月)	一号認定振替休日	餃子ほうれん草のおひたし・春雨サラダ・すまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト 牛乳 ピザ
15日	(火)	高等支援学校交流会	レンコンはさみ揚げブロッコリー添え・ひじき煮・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
16日	(水)	学びの教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・五目きんぴら・キノコ汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳 牛乳 チーズ揚げ
17日	(木)	スイミング ふれあい広場	タンドリーチキンブロッコリー添え・大根サラダ・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・白菜のだし煮・すまし汁	ヨーグルト 菓子
18日	(金)	習字教室	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・もやしとハムの酢のもの・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
19日	(土)		鶏と大根の煮物・小松菜のなめたけ和え・納豆・豆腐のすまし汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・小松菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子 牛乳
21日	(月)	誕生会	ビビンバ丼・鶏手羽胡麻揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト 菓子 牛乳
22日	(火)	肉団子ナポリタン添え・小松菜のナムル・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・小松菜のペースト・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 かぼちゃパイ
23日	(水)	学びの教室	タラフライ千切りキャベツ添え・炒り豆腐・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐の炒り煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳 牛乳
24日	(木)	チキンカレー・ほうれん草のおかか和え・ポイルウインナー・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・根菜のだし煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
25日	(金)	終業式	ミートローフブロッコリー添え・マカロニサラダ・ポトフ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・マカロニと人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
26日	(土)	園舎消毒	卵とハムの春巻き千切りキャベツ添え・五目きんぴら・キノコ汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳 ヨーグルト
28日	(月)	冬休み(一号認定)	野菜のかき揚げ・煮しめ・うどん・果物	おかゆ・玉ねぎのうま煮・人参のうま煮・すまし汁	ヨーグルト 牛乳 菓子

<< 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
508kcal	17.7g	15.5g	523kcal	21.7g	15.5g