



令和 3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

冬本番となり厳しい寒さがやってきました。気温もぐっと低くなったので身体が温まるように給食の提供温度にも気を配っていききたいと思います。空気が乾燥し感染症が流行りやすい時期でもあります。日頃の手洗い、うがいをしっかり行いウイルスに負けないように過ごしていきましょう。今年も一年ありがとうございました。来年も安全で美味しい給食を作っていきますのでよろしくお願いいたします。

## 離乳食

### 食事の栄養バランスを意識

離乳食も完了期になると、多くの食材が食べられるようになり、3食+補食で1日に必要な栄養の80%以上を食べものからとれるようになります。主食・主菜・副菜・汁ものを組み合わせ、栄養バランスを整えることを心がけましょう。



### 調理環境の衛生を徹底しています

食べものや飲みものに病原体が含まれていて、それを口にして感染症にかかることがあります。そのため調理員は手洗いと体調管理をしっかりとこなし、調理器具の洗浄・消毒を徹底しています。生肉、生魚、生卵などの食材はしっかり加熱し、安全な食事の提供を心がけています。



### 茶碗蒸し

保育園でも人気の茶碗蒸しです。具材もシンプルなものをいれてます。アンケートでもレシピを知りたいというお声を頂いたので家庭用にレシピをアレンジしました。お正月などに是非ご活用ください。

#### 材料(150ml | 3個分)

- ・卵... 2個
- ・めんつゆ(3倍濃縮)... 小さじ2
- ・塩... ひとつまみ
- ・鶏肉(一口大にカット)... 40g
- ・しいたけ(スライス)... 1個
- ・三つ葉... 少々
- ・お湯... 300ml
- ・かつおぶし... 5g



- ①お湯にかつおぶしをいれ10分ほど置いておきます
- ②かつおぶしを濾します
- ③卵と調味料をボウルにいれよく溶きます
- ④②の出汁を溶いた卵にいれ混ぜ合わせます
- ⑤④をザルで濾します
- ⑥鶏肉としいたけを器の中に入れ卵液をいれ器にホイルなどフタをします
- ⑧蒸気があがった蒸し器に茶碗蒸しの器をいれフタをし、強火で1分、弱火で10分~15分ほど蒸します
- ⑨竹串をさして透明な汁がでてきたら出来上がりです。お好みで三つ葉をのせます

### 正しく手洗いしましょう

手洗いは感染症予防の基本です。遊んだあとや食事前は、石けんを泡立ててまんべんなくこすり洗いし、30秒以上水で流すよう心がけましょう。タオルはそれぞれのものを使う、またはペーパータオルでふくようにすると衛生的です。



## 12月 予定献立のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (水) 発表会 リハーサル	おでん・五目きんぴら・ブロッコリー・卵スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・人参スティック煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日 (木)	テリヤキチキンほうれん草添え・マカロニサラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐の柔らか煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
3日 (金)	豚と大根の煮物・ほうれん草のナムル・納豆・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
4日 (土) 発表会	菓子詰め合わせ			
6日 (月) 1号認定振替休日	レンコンしゅうまい温野菜添え・ひじき煮・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
7日 (火)	餃子・ほうれん草のおひたし・春雨サラダ・中華風スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のすり煮・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
8日 (水) 学びの教室	タラフライ千切りキャベツ・わかめときゅうりの酢のもの・ニラと卵の味噌汁・果物	おかゆ・人参スティック煮・キャベツのクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 アップルパイ
9日 (木) スイミング ふれあい広場	チキンカレー・ポテトサラダ・大根サラダ・すまし汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
10日 (金) 習字教室	ラザニア・ポイルサラダ・ポトフ・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
11日 (土)	肉じゃが・ほうれん草のおかか和え・せんべい汁・果物	おかゆ・根菜の柔らか煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
13日 (月)	揚げだし豆腐・切り干し大根と小松菜おひたし・豚汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・小松菜のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
14日 (火) 高等支援学校交流会	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・ほうれん草のおかか和え・じゃがいものポタージュ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
15日 (水) 学びの教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・厚揚げのそぼろ煮・小松菜のおひたし・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・小松菜のクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
16日 (木) スイミング ふれあい広場	ポークカレー・大根サラダ・ポイルウインナー・春雨スープ・果物	おかゆ・大根と人参のスティック煮・根菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
17日 (金) 誕生会	五目御飯・唐揚げ・フライドポテト・ほうれん草のバターソテー・ポイルサラダ・麩のすまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
18日 (土)	マーボー豆腐・春雨サラダ・小松菜のナムル・ワンタンスープ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・小松菜のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
20日 (月)	鶏ささみカツ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・なめこの味噌汁・果物	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	菓子・牛乳	牛乳 五平餅
21日 (火) クリスマスオープン保育	焼きそば・チキンナゲット・フライドポテト・スティックサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
22日 (水) 学びの教室	タラの五目あんかけ・引き昆布煮・なめこの中華風スープ・果物	おかゆ・根菜のだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 かぼちゃパイ
23日 (木) スイミング	クリスマスケーキマデコカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・すまし汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・じゃがいものペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
24日 (金)	鮭の塩焼き大根おろし添え・わかめの酢のもの・小松菜の味噌汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・小松菜のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 カルピス 菓子
25日 (土)	鶏と大根の煮物・ほうれん草のなめたけ和え・けんちん汁・果物	おかゆ・ほうれん草と人参のだし煮・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
27日 (月) 終業式 避難訓練・安全指導	煮しめ・かき揚げ・納豆・うどん・果物	おかゆ・根菜のうま煮・高野豆腐の柔らか煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
28日 (火)	サバと大根の煮物・ほうれん草のおひたし・茶碗蒸し・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	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
525kcal	20.2g	18g	525kcal	21g	17g