



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	おやつ
		みんなのからだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる	
1	火	魚のオープン焼き(タラ)・ほうれん草のおひたし・みそ汁	たら・わかめ・みそ	ほうれん草・もやし・えのきたけ・人参	小麦粉・オリーブオイル・油・じゃがいも お茶 鮭わかめおにぎり
2	水	高野豆腐の卵とじ・三色ナムル・焼きのり	豚肉・鶏卵・高野豆腐・焼きのり	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・ほうれん草・もやし	じゃがいも・油・砂糖・ごま油 メグミルクCa鉄牛乳 りんごジャムサンド
3	木	ちくわの磯辺揚げ・キャベツのおかか和え・ワンタン汁・みかん	ちくわ・青のり・かつお節・豚肉	キャベツ・人参・チンゲン菜・長ねぎ・みかん	小麦粉・油・ワンタンの皮・ごま油 牛乳 お菓子
4	金	里いものそぼろ煮・小松菜と鮭のふりかけ・みそ汁・りんご	鶏ひき肉・厚揚げ・鮭フレーク・油揚げ・みそ	人参・しらたき・小松菜・えのきたけ・わかめ・玉ねぎ・りんご	里いも・油・砂糖・片栗粉・ごま 牛乳 黒豆入り黒糖蒸しパン
★	土	豚丼・野菜汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・しらたき・小松菜・えのきたけ・人参・長ねぎ	砂糖・じゃがいも お茶 お菓子
7	月	豆腐の中華煮・もやしとツナのサラダ・みかん	豚肉・かまぼこ・豆腐・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・みかん	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ・ごま 牛乳 お菓子
8	火	★プリの解体ショー★ 魚の照り焼き(プリ)・ほうれん草の白和え・さつまいも入りけんちん汁	プリ・豆腐	ほうれん草・春雨・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・しらたき	ごま・砂糖・さつまいも お茶 天かすおにぎり
9	水	新潟風たれかつ・白菜のみみ漬け・みそかき卵汁	豚肉・豆腐・鶏卵・みそ	白菜・人参・キャベツ・塩昆布・小松菜・長ねぎ	小麦粉・パン粉・油・砂糖 お茶 ヨーグルト
10	木	大根と鶏肉の煮物・みそ汁・焼きのり・りんご	鶏肉・ちくわ・油揚げ・みそ・焼きのり	大根・人参・しらたき・長ねぎ・わかめ・りんご	じゃがいも・砂糖・油 メグミルクCa鉄牛乳 スナックパン
11	金	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・かき卵コーンスープ	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・人参・きゅうり・ホールコーン缶・クリームコーン缶・玉ねぎ	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ・片栗粉 牛乳 お菓子
★	土	麻婆丼・わかめスープ	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・もやし・ホールコーン缶	油・みそ・砂糖・片栗粉・ごま油 お茶 お菓子
14	月	カレー・フレンチサラダ・みかん	豚肉	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・みかん	じゃがいも・油 牛乳 お菓子
15	火	魚の竜田揚げ(カレイ)・ほうれん草のごま和え・うち豆と里いものみそ汁	カレイ・うち豆・みそ	しょうが・ほうれん草・人参・白菜	片栗粉・油・砂糖・ごま・里いも お茶 そぼろおにぎり
16	水	★クリスマス会★ 鶏のから揚げ・クリスマスサラダ・野菜スープ・りんご	鶏肉	しょうが・ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・小松菜・玉ねぎ・えのきたけ・りんご	片栗粉・油・マヨネーズ 牛乳 クリスマスクッキー
17	木	★食育の日★ 白菜の豆乳シチュー・れんこん入りひじきサラダ・ごまふりかけ・みかん	鶏肉・無調整豆乳・ツナ缶・ひじき	白菜・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん・ホールコーン缶・みかん	じゃがいも・油・米粉・マヨネーズ・ごま メグミルクCa鉄牛乳 ジャムサンド
★	金	★冬至献立★ ほうとう・かぼちゃの煮つけ・りんご	豚肉・油揚げ・ちくわ・みそ	大根・ぶなしめじ・長ねぎ・小松菜・かぼちゃ・さやいんげん・りんご	うどん(乾麺)・砂糖 お茶 ヨーグルト
★	土	中華丼・もやしとツナのサラダ	豚肉・ツナ缶	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しょうが・もやし	油・片栗粉・ごま油・マヨドレ お茶 お菓子
21	月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・みかん	豚ひき肉	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・ホールコーン缶・みかん	ごま油・砂糖・ごま 牛乳 お菓子
22	火	★もちつき会★ 焼き魚(マス)・ひじきの炒り煮・みそ汁・焼きのり	マス・ひじき・さつまいも・みそ・豆腐	ごぼう・人参・干しいたけ・しらたき・えのきたけ・小松菜	油・砂糖・じゃがいも お茶 フルーツポンチ
★	水	★お誕生会★ ミートソースパグティ・ブロッコリーとツナのサラダ・ジュリエンスープ・ももゼリー	豚ひき肉・ツナ缶・ベーコン	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・白菜	スパゲティ(乾麺)・小麦粉・砂糖・油・ゼリー オレンジジュース ガトーショコラ
24	木	麻婆豆腐・華風和え・りんご	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・りんご	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま お茶 おかがおにぎり
25	金	クリスマスハンバーグ・ブロッコリーの和え物・卵入り白菜のスープ	ハンバーグ・ツナ缶・ベーコン・鶏卵	ブロッコリー・人参・白菜・玉ねぎ	砂糖・油 メグミルクCa鉄牛乳 クリスマス カップデザート
★	土	カレーライス・マカロニサラダ	豚肉	玉ねぎ・人参・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・油・マカロニ・マヨドレ お茶 お菓子
28	月	すき焼き風煮・中華サラダ・ごまふりかけ	豚肉・豆腐・わかめ	しらたき・白菜・人参・玉ねぎ・長ねぎ・えのきたけ・小松菜・きゅうり・もやし・ホールコーン缶	砂糖・油・春雨・ごま油・ごま 牛乳 スノーホールクッキー

\*献立内容を変更する場合があります。 ★土曜日は完全給食です。 \*行事等で完全給食の日は マークを付けています。

発行：ほのほの保育園



# 給食だより



令和2年11月発行

## 冬を元気に過ごそう!



12月に入り、ぐっと寒さが増しました。この季節は冷たい北風についで背中を丸めがちですね。冬を元気に過ごすために、規則正しい生活リズムや食生活を心がけ、元気に新しい年を迎えましょう。

朝から元気に過ごすことができるように、まずは朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べると身体が内側から温まります。おすすめは



具だくさんの汁ものとはんごの組み合わせ。冬においしくなる根菜類は身体を温める効果が期待できるので、汁ものや鍋物に入れて積極的に食べたいですね。



## 12月21日は『冬至(とうじ)』

暗くなるのが早くなりました。12月21日は「冬至」です。「冬至」は、日が出ている時間が一年で一番短い日です。冬至を過ぎると、少しずつ明るい時間が長くなります。



この日にゆずを入れたお風呂に入り、小豆やかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。かぼちゃは夏の野菜ですが、保存がきくので、冬の間の貴重な栄養源とされてきました。給食では、18日(金)に「かぼちゃの煮つけ」としていただきます。



## あったかメニュー♪ おすすめ!『白菜の豆乳シチュー』

今が旬の白菜は水分を多く含む野菜です。気温が下がるこの時期は、のどの渇きを感じにくく、知らず知らずうちに水分不足になっていることがあります。

まず、たっぷりの野菜を料理に取り入れ、食事から水分補給をするのも良い方法ですね。

今月の食育の日は、白菜を使った豆乳シチューをいただきます。ルウを使わずに作ります。ご家庭でもお試しください♪

### ★作り方★

- 1) 具材を食べやすい大きさに切る。
- 2) 具材を水とコンソメで煮る。
- 3) 豆乳を加え、塩で味を調える。
- 4) 水溶きした米粉または片栗粉でとろみをつける。

