

| 日/曜 | 献立名 | おやつ | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 栄養価 | | |
|--------------------------|---|--|----------------------------------|---|---|--|-------|------|------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | | |
| 1日 (金) 14日 (木) | たらのりんごソース焼き ひじきのサラダ ・ わかめスープ | 白玉フルーツポンチ | ごはん、白玉団子、小麦粉、砂糖、油 | たら、ハム、チーズ、バター | バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、りんご、にんじん、キウイフルーツ、カットわかめ、ひじき | しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩、こしょう | エネルギー | 537 | kcal |
| 4日 (月) 15日 (金) | ツナ入り卵焼き 磯辺和え ・ 豆腐のみそ汁 | 牛乳 マシュマロコーンフレーク | ごはん、コーンフレーク、砂糖、マシュマロ | 牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ水煮缶、バター、白みそ、凍り豆腐 | はくさい、もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ、カットわかめ、焼きのり | しょうゆ、酒、みりん、食塩 | エネルギー | 528 | kcal |
| 5日 (火) 18日 (月) | 鶏肉のケチャップ煮 パインのサラダ ・ ベーコンスープ | 牛乳 豆腐ドーナツ | ごはん、ホットケーキ粉、油、はちみつ、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、ベーコン、生クリーム | たまねぎ、はくさい、パイン缶、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、カットわかめ、にんにく | ケチャップ、酢、中濃ソース、しょうゆ、洋風スープ、ワイン(赤)、パセリ粉、食塩、こしょう | エネルギー | 618 | kcal |
| 6日 (水) 19日 (火) | ビビンバ丼 春雨サラダ ・ 中華スープ | 牛乳 スイートポテト | ごはん、さつまいも、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、バター、ごま | もやし、緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、りんご、しいたけ、カットわかめ、にんに | しょうゆ、酢、中華スープ、白こしょう | エネルギー | 576 | kcal |
| 7日 (木) 21日 (木) | さわらの西京焼き ごま和え ・ いも煮汁 | 牛乳 みかん 白い風船 | ごはん、さといも(冷凍)、しらたき、砂糖 | 牛乳、さわら、ちくわ、油揚げ、白みそ、すりごま | みかん、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ | しょうゆ、酒、みりん、食塩 | エネルギー | 535 | kcal |
| 8日 (金) 25日 (月) | チキンカレー チンゲン菜の中華サラダ 麦茶 1口ゼリー ★8日 発表会 | 牛乳 いちごババロア | ごはん、じゃがいも、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、コーン(冷凍)、いちごジャム、にんにく | カレールウ、酢、しょうゆ、ケチャップ | エネルギー | 726 | kcal |
| 11日 (月) 26日 (火) | 豆腐ハンバーグ 白菜のごまマヨ和え ・ もやしのみそ汁 | 牛乳 パインチーズクラッカー | ごはん、マヨネーズ、パン粉、砂糖、クラッカー | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、クリームチーズ、ツナ水煮缶、油揚げ、白みそ、卵、バター、すりごま | はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、しいたけ | しょうゆ、みりん、食塩、こしょう | エネルギー | 661 | kcal |
| 12日 (火) | 肉詰め高野の含め煮 切り干し大根のソース炒め さつまいものみそ汁 | 牛乳 アルファホールクッキー | ごはん、さつまいも、コーンスターチ、小麦粉、砂糖、パン粉、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、バター、凍り豆腐、卵、白みそ | もやし、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、わかめ(乾)、レモン果汁 | しょうゆ、みりん、中濃ソース、オイスターソース、ウスターソース、酒、食塩、こしょう | エネルギー | 690 | kcal |
| 13日 (水) 27日 (水) | まぐろとさつまいもの揚げ煮 カミカミサラダ ・ 厚揚げのみそ汁 ★カミカミ献立 | 牛乳 りんご かむかむこんにやく | ごはん、さつまいも、片栗粉、かむかむこんにやく、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、まぐろ、生揚げ、白みそ、さきいか | りんご、だいこん、にんじん、こまつな、きゅうり | しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、パセリ粉 | エネルギー | 515 | kcal |
| 20日 (水) | おたりのこわ 大根のみそ煮込み ヤーコンのサラダ ふぶき汁 ★食育の日 ★冬至献立 ★ごはんはいりません | 牛乳 冬至かぼちゃ団子 *小谷漬け、大根、ヤーコンかぼちゃ等、小谷の食材が豊富です。 | もち米、白玉粉、ヤーコン、板こんにやく、ごまドレッシング、砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、生揚げ、豚肉(肩)、つぶしあん(砂糖添加)、ちくわ、こしあん(生)、白みそ | だいこん、にんじん、かぼちゃ、レタス、きゅうり、しめじ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、小谷漬け | 酒、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、食塩 | エネルギー | 602 | kcal |
| | | | | | | | たんぱく質 | 16.4 | g |
| | | | | | | | 脂質 | 6.9 | g |
| | | | | | | | カルシウム | 86 | mg |
| | | | | | | | 塩分 | 1.7 | g |
| | | | | | | | たんぱく質 | 18.6 | g |
| | | | | | | | 脂質 | 15.5 | g |
| | | | | | | | カルシウム | 247 | mg |
| | | | | | | | 塩分 | 1.7 | g |
| | | | | | | | たんぱく質 | 24.6 | g |
| | | | | | | | 脂質 | 20.2 | g |
| | | | | | | | カルシウム | 307 | mg |
| | | | | | | | 塩分 | 1.8 | g |
| | | | | | | | たんぱく質 | 16.6 | g |
| | | | | | | | 脂質 | 15.6 | g |
| | | | | | | | カルシウム | 256 | mg |
| | | | | | | | 塩分 | 1.0 | g |
| | | | | | | | たんぱく質 | 21.7 | g |
| | | | | | | | 脂質 | 12.8 | g |
| | | | | | | | カルシウム | 261 | mg |
| | | | | | | | 塩分 | 1.6 | g |
| | | | | | | | たんぱく質 | 20.6 | g |
| | | | | | | | 脂質 | 26.2 | g |
| | | | | | | | カルシウム | 297 | mg |
| | | | | | | | 塩分 | 1.9 | g |
| | | | | | | | たんぱく質 | 23.3 | g |
| | | | | | | | 脂質 | 26.3 | g |
| | | | | | | | カルシウム | 292 | mg |
| | | | | | | | 塩分 | 1.7 | g |
| | | | | | | | たんぱく質 | 19.7 | g |
| | | | | | | | 脂質 | 21.2 | g |
| | | | | | | | カルシウム | 285 | mg |
| | | | | | | | 塩分 | 1.6 | g |
| | | | | | | | たんぱく質 | 20.3 | g |
| | | | | | | | 脂質 | 11.9 | g |
| | | | | | | | カルシウム | 237 | mg |
| | | | | | | | 塩分 | 1.4 | g |
| | | | | | | | たんぱく質 | 20.7 | g |
| | | | | | | | 脂質 | 13.7 | g |
| | | | | | | | カルシウム | 323 | mg |
| | | | | | | | 塩分 | 2.0 | g |

| | | | | | | | |
|------------|--|--|------------------------------|--|---|---|---|
| 22日 (金) | ロールパン 鶏のから揚げ サラダ コーンクリームスープ ゼリー ★クリスマス会 ★ごはんはいりません | 紅茶 クリスマスケーキ * サラダとゼリーは2種類 から選べます。 今年のケーキはどんな ケーキがお楽しみに！ | ロールパン、グラ ニュー糖、油、片 栗粉 | 鶏もも肉(皮付 き)、牛乳、ホイッ プクリーム、ベー コン | キャベツ、ブロッ コリー、たまねぎ、 きゅうり、にんじ ん、コーン(冷 凍)、しょうが | 青じそドレッシン グ、フレンチドレ ッシングしょうゆ、 酒、パセリ粉 | エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 27.3 g カルシウム 133 mg 塩 分 2.2 g |
| 28日 (金) | きつねうどん さつまいものヨーグルトサラダ 麦茶 ★ごはんはいりません | りんごジュース おせんべい | ゆでうどん、さつま いも、マヨネーズ、 砂糖 | 油揚げ、かまぼ こ、ハム、ヨーグル ト(無糖) | りんご天然果汁、 にんじん、たまね ぎ、きゅうり、ねぎ | かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう | エネルギー 472 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 9.2 g カルシウム 92 mg 塩 分 2.3 g |



たらのりんごソース焼き

材料(4人分)

| | | | | |
|--------|---------|---|------|------|
| たらの切り身 | 40g×4切れ | } | りんご | 30g |
| 塩こしょう | 少々 | | 玉ねぎ | 12g |
| 小麦粉 | 16g | | しょうゆ | 10cc |
| バター | 6g | | 砂糖 | 8g |
| 油 | 少々 | | 酒 | 8cc |
| | | | 酢 | 8cc |

作り方

- ①りんごは芯を取り、皮付きのまますりおろす。玉ねぎもすりおろす。
- ②鍋に①としょうゆ、砂糖、酒を入れて火にかけ、仕上げに酢を加えて火を止める。
- ③たらに塩こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンに油を熱し魚を焼き、途中で溶かしバターをかけて火を通す。
- ⑤焼けた魚に②のりんごソースをかけて出来上がり。

甘酸っぱいりんごソースが白身魚によく合います。ムニエルでなく、片栗粉をまぶして揚げてからソースをかけてもおいしいです。魚は白身魚なら何でも合います。

～冬至について～



今年の冬至は12月22日(金)です。冬至とは1年のうちで一番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。太陽の力が一番弱まる日ですが、この日を境に再び力が甦ってくるという前向きな意味合いも含まれています。

冬至と言えば「かぼちゃ」と「柚子」ですが、なぜ冬至にはかぼちゃと柚子なのでしょう。かぼちゃは、体内でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜です。昔は今と違って野菜を1年中食べることは難しい時代でした。そのため保存の効くかぼちゃをこの時期に食べることで、風邪をひかないように栄養をつけようと冬至にかぼちゃを食べるようになったと言われています。もちろん現在は、冬でもハウス栽培で豊富に野菜を食べることができますが、このような風習が今でも残っているとのこと。

もうひとつの冬至の風習が柚子湯ですが、柚子は11月から12月が収穫期であり、皮には風邪予防や保湿によいとされるビタミンCや血行を促すヘスペリジン等が豊富に含まれています。冬至が過ぎれば少しずつ日が長くなってきますが、寒さはこれからが本番です。冬至には是非かぼちゃを食べ、柚子入りのお風呂に入ってこれから迎える長い、寒い冬を乗りきる体を作りましょう。

保育園では20日(水)に冬至献立としてあんこを絡めた「かぼちゃ団子」をおやつに提供する予定です。小豆には厄払いの意味もあるため、かぼちゃと小豆は冬至には最適な食材と言えます。かぼちゃ団子の作り方はクックパッドに掲載していますので、是非ご覧ください。