

| 令和5年 | | 12月分 みそら保育園 予定献立表 | | | |
|----------|---|---|-------|-----------------|------------------|
| 日 | 曜 | 献立表 | 主食 | 未満児おやつ 10時 | おやつ 3時 |
| 1 | 金 | 高野豆腐の卵とじ、みそ汁 小松菜のナムル、果物 | ごはん | ほうじ茶 ミルクせんべい | 牛乳 バームクーヘン |
| 2 16 | 土 | みそうどん、牛乳 スティックチーズ、果物 | うどん | ほうじ茶 ゼリー | ほうじ茶 ポップコーン |
| 4 18 | 月 | タンドリーチキン、みそ汁 ごぼうサラダ、果物 | ごはん | ほうじ茶 ウエハース | 牛乳 さつま芋蒸しパン |
| 5 19 | 火 | 赤魚の竜田揚げ、みそ汁 ごま和え | ごはん | ほうじ茶 あられ | 牛乳 ホットケーキ |
| 6 20 | 水 | 肉豆腐、みそ汁 小松菜の土佐和え、果物 | ごはん | ほうじ茶 ビスケット | 牛乳 もちもちチーズパン |
| 7 21 | 木 | 生姜焼き、みそ汁 かぼちゃのいとこ煮 | ごはん | ほうじ茶 ミルクせんべい | 牛乳 豆乳もち |
| 8 22 | 金 | クリームシチュー(豆乳) ほうれん草とひじきのサラダ ヨーグルト、果物 | ごはん | ほうじ茶 せんべい | 牛乳 ミルクスティックパン |
| 9 23 | 土 | スープスパゲティ、牛乳 スティックチーズ、果物、 | スパゲティ | ほうじ茶 ビスケット | ほうじ茶 ポップコーン |
| 11 | 月 | 豚肉のママレード焼き、みそ汁 ブロッコリーとコーンのサラダ、果物 | ごはん | ほうじ茶 麩菓子 | 牛乳 かぼちゃもち |
| 25 | 月 | トナカイバーグ、ツリーサラダ 豆乳スープ、果物 | ごはん | ほうじ茶 ウエハース | 牛乳 ショートケーキ |
| 12 26 | 火 | さばのみそ煮、みそ汁 千草和え | ごはん | ほうじ茶 塩せんべい | 牛乳 りんごのマフィン |
| 13 27 | 水 | 照焼豆腐ハンバーグ、みそ汁 切干大根煮付け、果物 | ごはん | ほうじ茶 卵ボーロ | 牛乳 ジャムサンド |
| 14 | 木 | 鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 納豆和え | ごはん | ほうじ茶 ウエハース | 牛乳 プリンアラモード |
| 15 | 金 | 雑煮うどん、フルーツポンチ 三色もち、たくあん | うどん | ほうじ茶 クッキー | 牛乳 しょうゆせんべい |
| 28 | 木 | ポークカレー 白菜とツナのサラダ、果物 | ごはん | ほうじ茶 ミルクせんべい | 牛乳 クリームパン |

※食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。 給食日数24回

| 区 分 | | エネルギー | 蛋白質 | 脂 質 |
|-------|--------|---------|-------|-------|
| 3歳未満児 | 12月の平均 | 507kcal | 19.9g | 16.5g |
| | 保育園基準 | 465kcal | 19.4g | 12.3g |
| 3歳以上児 | 12月の平均 | 617kcal | 23.9g | 18.7g |
| | 保育園基準 | 572kcal | 20.0g | 20.0g |



本格的な冬の到来を迎えています



いわき市からのお知らせ

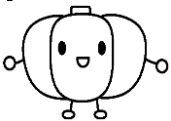
毎日の「おいしいね」のコツ <<ビタミンA/C/Eで風邪予防!>>

寒さが本格的になり、空気が乾燥するこの時期。風邪やインフルエンザなどのウイルスが増えてきます。元気に年末年始を過ごすために、ビタミンA/C/Eを意識した食事で、寒さに負けない体を作りましょう。

| | ビタミンA | ビタミンC | ビタミンE |
|--------|------------------------|--------------------------|----------------------|
| 働き | 鼻やのどの粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐ | 免疫の働きを高める | 血流を良くし、冷えにくい体を作る |
| 多く含む食品 | 緑黄色野菜、レバー卵(卵黄) など | いちご、かんきつ類、ジャガイモ、ブロッコリーなど | ナッツ類、かぼちゃ卵、オリーブオイルなど |

冬至のかぼちゃ

冬至は1年で一番昼の時間が短い日。冬至の日にはかぼちゃを食べる習慣がありますね。これは古くから「魔除けの色」と言われる黄色をしているから、野菜を長期間保存できなかった時代に冬まで保存できて、栄養豊富なかぼちゃは厳しい冬の寒さを乗り切るのにピッタリだったからなどの理由によると言われています。



レシピ紹介

～ ほうれん草とひじきのサラダ ～

【材料】幼児2人分

| | | | |
|-------|-----|-------|--------|
| ほうれん草 | 60g | しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 乾燥ひじき | 2g | マヨネーズ | 小さじ2 |
| コーン | 15g | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| ツナ水煮缶 | 15g | すりごま | 小さじ2/3 |

【作り方】

- ① 乾燥ひじきは茹でて、水気をしっかり切る。
- ② ほうれん草は2cm位の長さに切って茹でて、水さらし後、水気を絞る。
- ③ ツナ水煮缶は汁気を切っておく。
- ④ ボールに①、②、③とコーン、調味料を入れてよく混ぜ合わせる。

～ 旬の野菜を食べよう! ほうれん草 ～

緑黄色野菜の代表格「ほうれん草」。いわき市内でも栽培されおり、旬は11月～1月頃。まさに今です。ほうれん草と言えば鉄分のイメージですが、実はビタミンも豊富。特にビタミンCは、夏採りのものと比べて、冬採りの方が約3倍も多く含まれています。また、この時期のほうれん草は葉の色が濃く、甘みも増してよりおいしくなっています。

たんぱく質食材や油と組み合わせると栄養素の吸収が良くなるので、炒め物やシチュー・グラタンなどにも入れて旬の味を楽しんでください。

