

12月

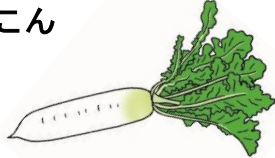


# きゅうしよくだより

令和6年  
ちとせ山ゆり保育園

## 旬の食材

### ● だいこん

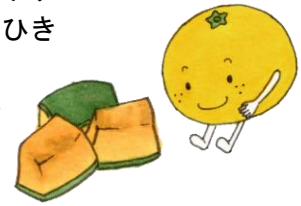


水分たっぷりで免疫力を向上させたり、消化を促進する成分が含まれています。空気が乾燥しがちで、体調を崩したりしやすい冬に食べたい野菜です。今月は「豚だいこん」「豚汁」にして食べます。



## 献立の紹介

12月21日は「冬至」です。冬至は1年の中で昼が最も短く夜が最も長い日です。冬至の日に栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくいと言われています。今月はかぼちゃのリヨネーズにして食べます。



## “ビタミンACE”で免疫アップ!



感染症が気になるこの季節。抗酸化作用の高いビタミンA、C、Eと一緒に摂る「ビタミンACE（エース）」の組み合わせは、風邪予防につながりおすすめです。これらのビタミンを多く含む緑黄色野菜や柑橘類、魚類や卵を積極的に取り入れましょう。冬至に食べるかぼちゃも、緑黄色野菜の仲間です。

## 温かい朝食を食べて、元気に冬を過ごしましょう

これからの季節、朝の冷え込みがだんだん厳しくなってきます。一日をスムーズにスタートさせるためには温かい朝食を摂ることで脳が活性化し、体のエンジンもかかりやすくなります。

## おすすめの温かい朝食&食材

### 具だくさんのスープ

野菜をたっぷり入れて、ウィンナーやベーコンなどたんぱく源プラスすると、立派なおかずスープに。前夜に作っておけば、朝は温めるだけで時短になります。

### 雑炊やうどん

鶏肉、人参、大根など具材を和風のだしで煮込んでおいて、朝、ごはんを加えて、卵でとじれば、雑炊に。ごはんの代わりにうどんでもいいですね。

### 冬が旬の野菜

土の中で育つ、ごぼう、山芋、人参、じゃが芋などの根菜類や、長ねぎなどは、血行が良くなり、冷え性や風邪の予防などが期待されています。冬野菜を入れた温かい食べ物を食べて、体の芯から温まりましょう。

## 冬至の人気メニュー

### 魚の柚子味噌焼き

《材料》4人分（こども8人分）

- ・ぶり 320g（80g程度4切れ）
- ・ゆず 小1/2個
- ・味噌 大さじ2/3
- ☆ 砂糖 大さじ1
- しょう油 小さじ1/2
- みりん 小さじ1と1/4
- ・油 小さじ1



《作り方》

- ① 魚を流水で洗い、水気を切る。
- ② ゆずを絞り、汁を取る。（皮をすりおろしてもよい。）
- ③ ①を②と☆を合わせたたれにつける
- ④ 油を引いたフライパンで③を焼く。
- ⑤ ゆずの皮を入れる場合は、入れすぎると苦くなるので、調整して入れましょう。

# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降) 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		乳児	幼児
02 ・ 16 (月)	ごはん みかん 豚だいこん じゃがいもの磯和え 味噌汁(生揚げ・チンゲン菜)	じゃがいも、胚芽米、上新粉、小麦粉、黒砂糖、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、絹ごし豆腐、卵、淡色みそ、豆乳	だいこん、みかん、チンゲンサイ、にんじん、レーズン、生姜汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	人参ごはん(ぶどうジュース) 牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	E 539 kcal P 23.9 g F 17.4 g Ca 337 mg	665 kcal 29.8 g 20.9 g 385 mg
03 ・ 17 (火)	カレーライス かぼちゃのリヨネーズ みかん	胚芽米、じゃがいも、砂糖、上新粉、無塩バター、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、ゼラチン	100%りんご果汁、かぼちゃ、たまねぎ、みかん、にんじん、パセリ粉、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、鶏ガラスープ顆粒、食塩、カレー粉、こしょう	野菜ピラフ(ぶどうジュース) 牛乳 りんごゼリー	E 508 kcal P 19.4 g F 14.0 g Ca 214 mg	594 kcal 22.1 g 15.5 g 222 mg
04 ・ 18 (水)	ごはん みかん 煮魚 小松菜の胡麻和え 味噌汁(じゃがいも・えのき)	さつまいも(皮付)、胚芽米、じゃがいも、砂糖	牛乳、さば、淡色みそ	ごまつな、みかん、えのきたけ、にんじん、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	焼き込みごはん(やさいジュース) 牛乳 やきいも	E 492 kcal P 20.1 g F 15.3 g Ca 304 mg	579 kcal 23.4 g 17.5 g 333 mg
05 (木)	ドリア 温野菜サラダ コンソメジュリアン みかん	胚芽米、じゃがいも、ウエハース、小麦粉、無塩バター、砂糖、オリーブ油、なたね油、フルーチェイチゴ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ピザ用チーズ、ホイップクリーム、スキムミルク、ゼラチン	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちご、マッシュルーム、コン缶、セロリ、レモン果汁、パセリ粉	コンソメ、食塩、こしょう	ゆかりごはん(ぶどうジュース) お茶 いちごのミルクプリン ウエハース	E 503 kcal P 18.7 g F 17.8 g Ca 459 mg	591 kcal 21.1 g 20.6 g 630 mg
06 (金)	ごはん レバーの唐揚げ 酢の物 味噌汁(じゃがいも・絹豆腐・小松菜)	胚芽米、じゃがいも、ホットケーキ粉、なたね油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、卵、淡色みそ、しらす干し	きゅうり、ごまつな、みかん缶、生わかめ、レーズン	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	ふりかけごはん(りんごジュース) 牛乳 ビスコッティ	E 499 kcal P 21.9 g F 15.4 g Ca 257 mg	590 kcal 25.7 g 17.6 g 274 mg
07 ・ 21 (土)	ごはん 炒り豆腐 ナムル 味噌汁(生揚げ・麩)	胚芽米、砂糖、なたね油、焼ふ、ごま油、カステラ	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、卵、豚ひき肉、淡色みそ	もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	木の葉せんべい(やさいジュース) 牛乳 カステラ	E 502 kcal P 21.2 g F 19.3 g Ca 306 mg	617 kcal 25.5 g 23.0 g 339 mg
9 ・ 23 (月)	麻婆丼 ひじきのナムル みかん	胚芽米、マカロニ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、きな粉、淡色みそ	みかん、もやし、にんじん、きゅうり、長ねぎ、ひじき	しょうゆ、酢、食塩	ツナ炒飯(ぶどうジュース) 牛乳 マカロニのあべ川	E 486 kcal P 19.1 g F 15.8 g Ca 264 mg	583 kcal 23.6 g 19.3 g 287 mg
10 (火) ・ 20 (金)	ごはん 豆腐の田楽 スパゲティサラダ 味噌汁(絹豆腐・なめこ・油揚げ)	じゃがいも、胚芽米、スパゲティ、パン粉、なたね油、砂糖、片栗粉、ごま油	ジョアマスクット、木綿豆腐、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ、油揚げ、赤みそ	キャベツ、なめこ、きゅうり、にんじん、生姜汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、酢、しょうゆ、食塩	ごま塩ごはん(りんごジュース) ジョアマスクット フライドポテト	E 533 kcal P 24.6 g F 17.3 g Ca 446 mg	602 kcal 27.3 g 18.7 g 397 mg
11 (水)	あんかけうどん 魚のムニエル 野菜の炒り煮 りんご	乾めん、胚芽米、さといも、なたね油、小麦粉、片栗粉、砂糖、無塩バター	牛乳、さけ、豚肉(もも)、花かつお	りんご、にんじん、もやし、れんこん、ごまつな、ごぼう、いんげん、干しいたけ、白ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	とつとつせんべい(やさいジュース) 牛乳 おかかおにぎり	E 471 kcal P 23.8 g F 13.3 g Ca 227 mg	572 kcal 30.4 g 15.9 g 238 mg
12 ・ 26 (木)	ごはん ボークビーンズ ほうれん草のおひたし 野菜汁	胚芽米、じゃがいも、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、なたね油	牛乳、大豆水煮、豚肉(もも)、鶏もも肉、花かつお	ほうれんそう、にんじん、かぶ、たまねぎ、もやし、かぶ・葉、りんご、レーズン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	カレーピラフ(ぶどうジュース) 牛乳 りんごスコーン	E 505 kcal P 23.4 g F 16.5 g Ca 288 mg	619 kcal 29.4 g 19.7 g 320 mg
13 ・ 27 (金)	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 粉吹草 カレー味 味噌汁(生揚げ・たまねぎ)	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、卵、淡色みそ、スキムミルク	クリームコーン缶、たまねぎ、白ごま、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉	わかめごはん(りんごジュース) 牛乳 コーンマフィン	E 527 kcal P 23.4 g F 17.1 g Ca 302 mg	645 kcal 28.6 g 20.4 g 346 mg
19 (木)	ロールパン 豆腐のつくね焼き 茹で野菜 牛乳	ロールパン、胚芽米、なたね油、パン粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、たまねぎ、ひじき、白ごま	しょうゆ、本みりん、食塩、ゆかり	きなこせんべい(やさいジュース) お茶 ゆかりひじきごはん	E 443 kcal P 18.0 g F 19.7 g Ca 261 mg	548 kcal 21.8 g 23.7 g 284 mg
24 (火)	ごはん きのこ入りチキンナゲット カリフラワーのピクルス風 中華風コーンスープ	胚芽米、小麦粉、なたね油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、はちみつ、無塩バター、スポンジケーキ、いちごジャム	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ロースハム、生クリーム	みかん、クリームコーン缶、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、しいたけ、生姜汁	酢、食塩、鶏ガラスープ顆粒、こしょう、抹茶(幼児のみ)	ふりかけごはん(ぶどうジュース) 牛乳 ツリーカップケーキ	E 543 kcal P 21.8 g F 21.3 g Ca 232 mg	642 kcal 25.5 g 24.9 g 244 mg
25 (水)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 豚汁 みかん	胚芽米、ロールパン、砂糖、ごま油、いちごジャム	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、淡色みそ	みかん、だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、生姜汁	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	ゆかりごはん(りんごジュース) 牛乳 ジャムサンド	E 503 kcal P 24.3 g F 14.3 g Ca 242 mg	630 kcal 31.2 g 17.9 g 264 mg
28 (土)	ごはん 味噌チキンソテー キャベツのおひたし 味噌汁(じゃがいも・長ねぎ)	胚芽米、じゃがいも、砂糖、なたね油、ビスコ、星たべよ	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、花かつお	キャベツ、長ねぎ、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	とつとつせんべい(やさいジュース) 牛乳 ビスコ せんべい	E 412 kcal P 19.2 g F 12.5 g Ca 234 mg	511 kcal 22.7 g 15.4 g 255 mg

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつけます。

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー604Kcal 蛋白質 26.0g 脂質 19.4g カルシウム 324mg 鉄分 4mg  
未満児 エネルギー 502Kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.5g カルシウム 297mg 鉄分 3mg