



12月よていこんだてひょう



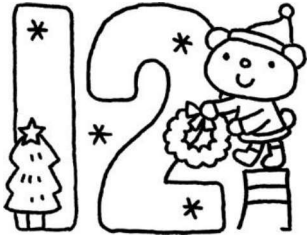
令和3年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	かや熱となる食品	体の調子を整える食品
1	水	おせんべい 麦茶	大根の味噌煮 シルバーサラダ りんご	カレー蒸しパン 牛乳	さつまいも ツナ 油揚げ 味噌 しらす干し 牛乳 ウイナー チーズ	米 こんにやく 砂糖 春雨 ごま 小麦粉 マヨネーズ 油	大根 人参 れんこん しめじ もやし きゅうり りんご
2	木	ヨーグルト	鶏のから揚げ 白菜の和え物 なめこ汁	マカロニの安倍川 牛乳	鶏肉 かまぼこ 豆腐 味噌 きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ	しょうが にんにく 白菜 もやし 人参 なめこ 玉ねぎ 長ねぎ
3	金	ビスコ 牛乳	粉豆腐煮 みそワントン汁 バナナ	ヨーグルト おせんべい	粉豆腐 鶏肉 卵 ちくわ 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 油 砂糖 ワントン	きゃべつ 人参 もやし グリーンピース 玉ねぎ えのき ほうれん草 バナナ
6	月	クッキー 牛乳	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ みかん	ゼリー おせんべい	豚肉 ハム ツナ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 グリーンピース 切り干し大根 きゅうり コーン みかん
7	火	おせんべい 麦茶	茶碗蒸し風 かみかみサラダ りんご	れんこんチップス 牛乳	鶏ささ身 えび 豆腐 卵 さきいか 牛乳	米 うどん 砂糖 油	人参 しいたけ 大根 ほうれん草 きゅうり セロリ りんご れんこん
8	水	ビスコ 牛乳	肉じゃが 根菜サラダ みかん	型抜きチーズ 果汁	豚肉 チーズ	米 しらたき 油 じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ 人参 ごぼう グリーンピース きゃべつ れんこん 大根 コーン みかん
9	木	バナナ	ささ身の磯辺揚げ 昆布和え 大根の味噌汁	ホイップサンド 牛乳	鶏ささ身 青のり 昆布 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 ロールパン ホイップクリーム	白菜 きゅうり 人参 大根 玉ねぎ
10	金	ヨーグルト	鮭のごまみそ焼き 大豆とわかめのサラダ かきたま汁	芋もち 牛乳	鮭 味噌 大豆 わかめ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま 油 片栗粉 じゃがいも	しょうが 人参 きゃべつ きゅうり 玉ねぎ しいたけ 小松菜
13	月	おせんべい 麦茶	ピビンバ丼 白菜のスープ りんご	ヨーグルトケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳 ベーコン ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 油 ごま油 ごま 小麦粉 バター	にんにく たけのこ もやし 人参 ほうれん草 白菜 玉ねぎ 長ねぎ りんご
14	火	クッキー 牛乳	照り焼きハンバーグ おひたし もずくの味噌汁	おせんべい 乳酸飲料	豚肉 卵 牛乳 味噌 かつお節 もずく 油揚げ 乳酸飲料	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ もやし 白菜 きゃべつ 人参 小松菜
15	水	ヨーグルト	おでん風煮 チーズサラダ みかん	りんご入り ボールドーナツ 牛乳	さつまいも ちくわ 昆布 がんも とうもろこし チーズ 卵 スキムミルク 牛乳	米 こんにやく 砂糖 油 小麦粉	大根 人参 きゃべつ きゅうり みかん りんご
16	木	バナナ	春雨の五目炒め 中華スープ りんご	フライドごぼう 牛乳	豚肉 豆腐 カニカマ 牛乳	米 春雨 油 ごま油 片栗粉	もやし とうもろこし 人参 玉ねぎ チンゲン菜 りんご ごぼう にんにく
17	金	ビスコ 牛乳	さわらの味噌焼き 大豆の五目煮 けんちん汁	おにぎり 麦茶	さわら 味噌 大豆 豚肉 ちくわ 昆布 凍り豆腐 豆腐	米 砂糖 油 こんにやく	人参 ごぼう 里芋 白菜 長ねぎ
20	月	クッキー 牛乳	肉団子汁 マカロニサラダ バナナ	肉まん 麦茶	鶏肉 卵 豆腐 味噌	米 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	もやし 人参 小松菜 しめじ きゃべつ きゅうり バナナ
21	火	ヨーグルト	筑前煮 納豆和え りんご	ピザトースト 牛乳	鶏肉 納豆 わかめ しらす干し ハム チーズ 牛乳	米 こんにやく 油 砂糖 ごま 食パン マーガリン	野 蓷 ごぼう れんこん しいたけ グリーンピース きゃべつ ほうれん草 きゅうり りんご 玉ねぎ ピーマン
22	水	おせんべい 麦茶	かぼちゃほうとう ひじきサラダ みかん	バームクーヘン 牛乳	豚肉 ちくわ 味噌 ひじき チーズ 牛乳	米 ほうとう 砂糖 マヨネーズ	かぼちゃ 人参 小松菜 白菜 長ねぎ しめじ きゅうり きゃべつ みかん
23	木	ビスコ 牛乳	お子様ランチ コンソメスープ みかん	プリンアラモード	鶏肉 えび ハム 牛乳 ベーコン	米 バター 砂糖 パン粉 小麦粉 サラダ マヨネーズ 油 ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり きゃべつ チンゲン菜 しめじ みかん パイン りんご
24	金	バナナ	サクサクチキン ブロッコリーサラダ ABCスープ	スノーボール クッキー 乳酸飲料	鶏肉 ベーコン 乳酸飲料	米 マヨネーズ 緑茶 パン粉 油 砂糖 ごま マカロニ 小麦粉 アーモンドパウダー バター	ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり れんこん 人参 きゃべつ
27	月	クッキー 牛乳	鮭の照り焼き なます 年取り汁	フルーツの ヨーグルト和え	鮭 わかめ カニカマ 豆腐 昆布 ヨーグルト	米 砂糖 生クリーム	大根 人参 みかん 里芋 ごぼう バナナ パイナップル 黄桃
28	火	ビスコ 牛乳	カレーライス コーンサラダ みかん	半日保育	豚肉	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 コーン みかん

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

栄養価 (3歳未満児1日平均)	エネルギー 502 Kcal	たんぱく質 19.9g	脂質 15.9 g	塩分 1.7 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------



給食だより

令和2年11月26日
阿智村保育園 栄養士



朝晩の冷え込みも厳しさが増してきました。温かい食べ物が恋しい季節ですね。寒暖差の厳しいこの時期は、体調の崩しやすい時期でもあります。しっかり寝て、しっかり食べて、寒い季節を乗り越えたいですね。今月はこの時期にぴったりの保育園メニューのレシピを紹介します！！

<サクサクチキン>

サクサク食感がくせになる♪



材料 5人分

鶏もも肉	40g×5切
塩・こしょう	少々
酒	小さじ1
しょう油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
玄米フレーク	16g
パン粉	16g

※子どもの分量です。

<作り方>

- ① 鶏もも肉に塩・こしょうをふってなじませる。玄米フレークを砕き、パン粉と混ぜ合わせておく。
- ② 酒・しょう油・マヨネーズを混ぜ合わせ、①の鶏肉を入れて下味をつける。
- ③ ②の鶏肉に①の砕いた玄米フレークとパン粉を混ぜ合わせたものをまぶす。
- ④ クッキングシートをしいた天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで約25分程度焼いて、出来上がり♪（トースターで焼いてもできます）

<年取り汁>

年末に作ってみよう！！



材料 5人分

大根	75g
里芋	100g
豆腐	100g
白昆布	3g
ごぼう	35g
人参	25g
しょう油	大さじ1
みりん	小さじ1/2
かつお節	15g
だし昆布	5g
水	900cc

※子どもの分量です。

<作り方>

- ① かつお節、だし昆布でだし汁をとる。
- ② 大根、人参はいちょう切り、里芋は半月切り、ごぼうも半月切りにして酢水につけてあく抜きをしておく。
- ③ 白昆布は手早く洗い、ざく切りをする。
- ④ 豆腐は一口大に切る。
- ⑤ ①の出し汁に豆腐以外の材料を入れ、アクを取りながら煮る。
- ⑥ 調味料で味を調べ、最後に豆腐を入れて煮れば出来上がり。



<冬至について>

12月22日は「冬至」です。この日は、1年で昼が一番短く、夜が一番長い日です。この冬至に「ゆず湯」に入り「かぼちゃ」を食べる風習があります。ゆず湯は風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があります。また、冬至にかぼちゃを食べると「風邪をひかない」と言われています。かぼちゃにはビタミン類が多く含まれているため、寒くなって風邪をひきやすい冬場を、元気に過ごせます。かぼちゃの旬は夏ですが、かぼちゃは長期保存ができるので、冬に栄養をとる賢人の知恵でもあります。

