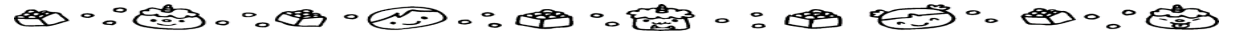




詳しくは、給食室までお尋ねください。

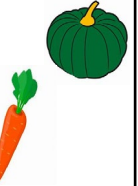
日	曜	昼食	3時	3歳未満児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
				追加献立				
1	15	金	麦ごはん カレー煮 新☆にんじんの コールスロー風	飲む ヨーグルト 豆腐ドーナツ	牛乳 バイン(缶)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ 鳥がらだし・ドリンク ヨーグルト・絹ごし豆腐	精白米・麦・じゃがい も・植物油・カレール ウ・砂糖(三温糖)・ホッ トケーキミックス・揚げ 油・粉糖	バインアップル(缶)・玉ねぎ・人 参・コーン、ホール(缶)・さやい んげん・トマトケチャップ・干しぶ どう・黄ピーマン
	16	土	焼きビーフン 飲むヨーグルト	牛乳 あられ	牛乳 チーズ	牛乳・プロセスチーズ・ 豚肉・いか・ドリンクヨー グルト	ビーフン・ごま油・中華 スープの素	キャベツ・玉ねぎ・もや し・ピーマン・しょうが・ 乾しいたけ
4	18	月	麦ごはん 野菜スープ(未満児) 鮭とほうれん草のオイスター炒め かぼちゃのごま煮	スキムミルク フルーツ サンド	牛乳 せんべい	牛乳・鳥がらだし・鮭・ 脱脂粉乳・生クリーム	せんべい・精白米・麦・ 植物油・砂糖(三温糖)・ 練りごま・パン	人参・玉ねぎ・しめじ・ パセリ・ほうれん草・も やし・にんにく・かぼ ちゃ・バナナ・もも(缶)
5	19	火	麦ごはん コロケ サラダ菜 季節の具沢山みそ汁	スキムミルク いちご サブレ	牛乳 バナナ	牛乳・牛挽肉・豚挽肉・ 鶏卵・油揚げ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・脱 脂粉乳	精白米・麦・じゃが芋・ 小麦粉・パン粉・揚げ 油・サブレ	バナナ・玉ねぎ・人参・ サラダ菜・キャベツ・も やし・青ねぎ・いちご
6	20	水	パン 豆腐とチーズの卵焼き レタス 鶏ささみときのこのスープ	スキムミルク いよかん クラッカー	牛乳 ウエハース	牛乳・鶏卵・木綿豆腐・ プロセスチーズ・鶏ささ み・かつお・昆布だし・ 脱脂粉乳	ウエハース・パン・植物 油・片栗粉・クラッカー	玉ねぎ・人参・トマトケ チャップ・レタス・しめ じ・ほうれん草・えのき たけ・生しいたけ・いよ かん
7	21	木	しらすごはん みそおでん 煮豆	スキムミルク チーズケーキ	牛乳 チーズ	牛乳・プロセスチーズ・しらす干 し・鶏肉・うずら卵(缶)・厚揚げ・ 煮干し・昆布だし・麦みそ・金時 豆・脱脂粉乳・鶏卵・クリーム チーズ	精白米・麦・さといも・ 砂糖(三温糖)・無塩パ ター・ホットケーキミク ス	人参・こんにやく・大根・ レモン
8	22	金	麦ごはん 和風ブイヤベース 野菜のごま炒め	スキムミルク 新☆米粉の きな粉クッキー	牛乳 もも(缶)	牛乳・えび・かに・大 豆・かつおだし・米み そ・ちくわ・脱脂粉乳・き な粉・豆乳	精白米・麦・じゃが芋・ オリーブ油・すりごま・ 砂糖(三温糖)・植物油・ ごま油・米粉	もも(缶)・玉ねぎ・人参・ セロリ・パセリ・にんに く・トマトジュース・キャ ベツ・もやし・ピーマン
9	23	土	肉うどん 固形ヨーグルト	牛乳 あられ	牛乳 バナナ	牛乳・鶏卵・牛肉・かつ お・昆布だし・含脂加糖 ヨーグルト	干しうどん・植物油・砂 糖(三温糖)・あられ	バナナ・玉ねぎ・人参・ 青ねぎ
	25	月	麦ごはん 魚の落とし揚げ ゆでブロッコリー 中華スープ	豆乳 スイート ポテト	牛乳 チーズ	牛乳・プロセスチーズ・ 白身魚・鶏卵・鶏挽肉・ 煮干しだし・豆乳・脱脂 粉乳	精白米・麦・片栗粉・揚 げ油・ごま油・さつま 芋・砂糖(三温糖)・マー ガリン	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ コーン、ホール(缶)・ブロッ コリー・えのき・しめじ・青ねぎ・乾 しいたけ・しょうが
12	26	火	麦ごはん すまし汁(未満児) チャプチェ はんぺんのサラダ	みそすいとん	牛乳 もも(缶)	牛乳・わかめ・かつお・ 昆布だし・牛肉・はん ぺん・鶏肉・脱脂粉乳・煮 干しだし・米みそ・麦み そ	精白米・麦・はるさめ・ ごま油・砂糖(三温糖)・ すりごま・マヨネーズ・ 小麦粉	もも(缶)・えのきたけ・もやし・た けのこ・人参・生しいたけ・きゅう り・にんにく・キャベツ・白菜・青 ねぎ・乾しいたけ
13	27	水	パン 焼きメンチカツ レタス きのこ豆乳の コーンスープ	豆乳 プリン	牛乳 チーズ	牛乳・プロセスチーズ・ 牛挽肉・豚挽肉・鶏卵・ 木綿豆腐・豆乳・鳥が らだし	パン・植物油・パン粉・ 砂糖(三温糖)・マーガ リン	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・レタ ス・コーン、クリーム(缶)・コー ン、ホール(缶)・エリンギ・しめ じ・えのきたけ・人参・パセリ
14		木	麦ごはん みそ汁(未満児) 魚の揚げ煮 レタス ひじきのマリネ	スキムミルク 鬼まんじゅう	牛乳 ウエハース	牛乳・わかめ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・い わし・鶏ささみ・ひじき・ 脱脂粉乳	ウエハース・じゃがい も・精白米・麦・片栗 粉・揚げ油・砂糖(三温 糖)・植物油・小麦粉	しょうが・レタス・大根・ きゅうり・人参
★誕生会★			大豆の炊き込みご飯 鶏のから揚げ れんこんサラダ えびのワンタンスープ ポテトゼリー	みかんジュース バナナケーキ	牛乳 せんべい	牛乳・大豆・鶏肉・油あ げ・ひじき・米みそ・え び・鳥がらだし・鶏卵・ 脱脂粉乳	せんべい・精白米・片 栗粉・揚げ油・マヨネ ーズ・すりごま・じゃがい も・ワンタンの皮・小麦 粉・バター	人参・ごぼう・しょう が・れんこん・きゅう り・青ねぎ・バナナ
28		木						

まだまだ寒さの厳しい季節です。寒さに負けずに元気に過ごすためにも、ビタミン豊富な野菜をたくさん食べましょう。野菜たっぷりのシチューやみそ汁を食べると、体も温まります。



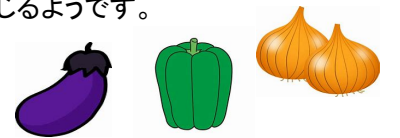
★野菜の栄養★

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、体の調子を整えるのに役立ちます。野菜は緑黄色野菜とその他の野菜に分けられます。  
・緑黄色野菜・・・カロテンが豊富です。人参・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリーなど。  
・その他の野菜・・・ビタミンCが豊富なキャベツや大根、鉄分が豊富なカリフラワー、食物繊維が豊富なごぼうなど。



★子どもが苦手な野菜★

子どもは、野菜のくせのあるにおいや味、食感などが苦手とを感じるようです。  
・辛み、においが強い・・・玉ねぎ、ねぎ類など。  
・苦味が強い・・・ピーマン、ゴーヤ、セロリなど。  
・食感が苦手・・・青菜、なすびなど。



★苦手な野菜をおいしく食べるポイント★

◎調理法を工夫する

ピーマンは、繊維に沿って千切りにし、さっとゆでると苦味がやわらいで食べやすくなります。カレー粉、ケチャップ、バター、しょうゆなどの調味料を使って子どもが好む味付けにしたり、子どもの好きな食材と組み合わせるなどして工夫しましょう。青菜などの繊維質で口に残るような野菜は、大人よりも細かく切ったり、やわらかく煮ることで食べやすくなります。

◎子どもが食べられる量を出す

野菜をたくさん食べてほしいから・・・とはじめからたっぷり盛り付けられると、食べる前からうんざりしてしまいます。苦手な料理、初めて挑戦する料理は、ひと口で食べられる量を出してあげましょう。「がんばって食べたね！」とたくさんほめてあげることで食べる意欲もわいてきます。

◎大人や子どもたちと一緒に楽しい雰囲気の中で食べる

大人や子どもたちと一緒に「これおいしいね！」と言いながら食べることで食べたい意欲が生まれてきます。また、食事の前にはおなかをすかせておくことも大切です。

◎実際に野菜に触れ、興味を持たせる

一緒にスーパーに買い物に行く、野菜ちぎり・皮むきなどのお手伝い、一緒に野菜を育てる、野菜の絵本を読んでみるなど、子どもが野菜に親しみ、興味を持つよう働きかけてみましょう。

保育参観メニュー

2月2日(土)は、3～5歳児の保育参観です。保護者の皆様にも、少しですが給食の試食をご用意しております。

<豚汁>

(材料)

豚肉:60g  
木綿豆腐:1/2丁  
里芋:3個  
大根:1/6本  
人参:1/2本  
ごぼう(さがさぎ):1/2袋  
こんにやく:40g  
だし汁:300cc  
青ねぎ:適量  
合わせ味噌:適量

(作り方)

①油で豚肉、こんにやく、ごぼう、人参、大根を炒める。  
②だし汁を入れ煮込み、里芋を加える。  
③豆腐、みそで調味し、青ねぎを加えて、火を通す。

<洋風白酢和え>

(材料)

絹ごし豆腐:1丁  
むきえび:90g  
きゅうり:1/2本  
人参:1/2本  
コーン缶:1/2缶  
マヨネーズ:30g  
砂糖:小さじ1  
酢:小さじ1  
塩:少々

(作り方)

①豆腐を絞る。  
②豆腐、人参、コーン、えびを茹でる。  
③マヨネーズとAを合わせてドレッシングを作り、材料と和える。

A



作:廣渡 麻衣