

2020年12月 エンゼル学園 給食 よてい献立

今月のねらい

寒さに負けない体をつくる

食べることに自信を持つ

(自分の量を知る)

友だちや保育者と楽しく食事する

旬の食材

鯖 のり にんじん 春菊

ブロッコリー 白菜 れんこん

かぶ だいこん みかん



☆冬至のおはなし☆

今年は21日が冬至です。

冬至とは1年中で昼間が一番短く、夜が一番長い日のことを言います。

【冬至の風習】

●冬至に「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む

かぼちゃは「南瓜(なんきん)」と書くことから運を呼び込むとされる食べ物にあたります。

また、かぼちゃにはカロテンやビタミン類が多く含まれ、肌や粘膜を丈夫にするので、風邪に対する抵抗力をつけてくれます。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存ができることから、冬に栄養をとるための昔の人の知恵でもあります。

●ゆず湯(ゆずゆ)にはいる

冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えがあり、柚子風呂に入ると風邪を引かないと言われていています。

また柚子=「融通」がきくと、冬至=「湯治」(温泉に入って病気を治すこと)をかけた語呂合わせです。



日/曜	献立名	材料名				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	
01 (火)	豚肉と春雨のスタミナ炒め 御飯 白菜のスープ(ハム) ブロッコリーのごまあえ	米、はるさめ、すりごま、油、砂糖	豚肉(ロース)、ハム	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.2 g カルシウム 53 mg
02 (水)	ちゃんぽんラーメン ちくわ磯辺焼き ペイクドじゃが エンゼル自家製ヨーグルト	生中華めん、じゃがいも、米粉、油、ごま油	ちくわ、豚肉(肩)、ヨーグルト(スキムミルク)	キャベツ、いちごジャム、もやし、たまねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.2 g カルシウム 56 mg
03 (木)	きりたんぼ(秋田県郷土料理) さばの塩焼き 御飯 ほうれん草の白あえ	米、きりたんぼ、ねりごま、砂糖	さば、木綿豆腐、鶏もも肉、かまぼこ、かつお節	にんじん、ほうれん草、万能ねぎ、だいこん、こまつな、まいたけ	しょうゆ(うすくち)、食塩、しょうゆ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 12.4 g カルシウム 112 mg
04 (金)	ドライカレーライス 切り干し大根のシャキシャキサラダ りんご	米、油、マヨネーズ、米粉、砂糖、ごま	豚ひき肉、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、りんご、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが	ウスターソース、コンソメ、ほん酢しょうゆ、カレー粉	エネルギー 414 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.6 g カルシウム 81 mg
07 (月)	さわらの五目とろみ煮 御飯 みそ汁 ポテトサラダ	米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	さわら、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 47 mg
08 (火)	☆12月お誕生日☆ ミートスパゲティー きのこのスープ コールスローサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖、米粉	牛豚合いびき肉、ヨーグルト(スキムミルク)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、フルーツミックス(缶)、えのきたけ、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、酢、こしょう	エネルギー 367 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.0 g カルシウム 55 mg
09 (水)	鶏肉のマーマレード焼き 菜飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) れんこんのマリネ	米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、マーマレード、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 340 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 5.2 g カルシウム 38 mg
10 (木)	マーボー豆腐 御飯 もやしとほうれん草のごま和え 牛乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、食塩	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.8 g カルシウム 240 mg
11 (金)	お好み焼き 御飯 みそ汁(はくさい・えのき) いちごぜりー	いちごぜりー、米、小麦粉、ながいも、油	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	はくさい、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース	エネルギー 369 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 4.7 g カルシウム 54 mg

14 (月)	さけの塩焼き 御飯 麩のすまし汁(ほうれん草) パスタサラダ パナナ	米、スパゲティ、焼ふ、油	さけ、ハム	バナナ、ほうれん草、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 353 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 4.5 g カルシウム 39 mg
15日(火) てづくりおべんとうの日 						
16 (水)	肉じゃが 御飯 豆腐みそ汁(なめこ) きゅうりとツナの酢の物	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり、ねぎ、さやえんどう	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	エネルギー 399 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.2 g カルシウム 66 mg
17 (木)	もぐもぐハンバーガー 豆乳スープ(かぼちゃ) ゆでブロッコリー エンゼル自家製ヨーグルト	ドックパン、パン粉、油	豆乳、牛豚合いびき肉、木綿豆腐、チーズ、ヨーグルト(スキムミルク)、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、いちごジャム、レタス、にんじん、マッシュルーム	ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.4 g カルシウム 199 mg
18 (金)	キッズピピンパ わかめスープ(コーン) チャブチェ(牛肉) 牛乳	米、はるさめ、押麦、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛肉(ばら)	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、コーン缶、たけのこ、カットわかめ、にんにく、しょうが、干しいたけ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 185 mg
21 (月)	たらの磯辺焼き 御飯 冬至・かぼちゃ汁 切干大根の旨煮 みかん	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	たら、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 5.7 g カルシウム 82 mg
22 (火)	みそ煮込みうどん シュウマイ れんこんのきんぴら エンゼル自家製ヨーグルト	干しうどん、砂糖、ごま油	鶏むね肉、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、豚ひき肉、ちくわ	れんこん、はくさい、にんじん、フルーツミックス(缶)、ねぎ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.3 g カルシウム 86 mg
23 (水)	牛肉とピーマンの甘辛炒め 御飯 みそ汁(かぶ・あげ) もやしのごま酢あえ(ツナ)	米、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	かぶ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、さやえんどう、カットわかめ	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	エネルギー 423 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 63 mg
24 (木)	ハニースパイシーチキン クロワッサン ミネストローネスープ ミニトマト ゆでブロッコリー プリン	クロワッサン、じゃがいも、砂糖、プリンミックス、スパゲティ、はちみつ、油	鶏もも肉、牛乳、卵、豚ひき肉	たまねぎ、ミニトマト、トマトジュース缶、トマト、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、セロリー、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、パセリ粉	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.8 g カルシウム 112 mg