

12月

食育だより

令和3年度
チェリーこども園



12月の行事食 クリスマスランチ



- * チキンライス
- * 鶏の照り焼き
- * ジャーマンポテト
- * コールスロー
- * アップルジュース

だんだんクリスマスが近づいてきました♪

サンタさん効果で、子どもたちがいつも以上に

お行儀よくなってくる時期でもありますね♡

今年のメニューも、クリスマスの定番になっている鶏肉料理
を中心に盛りだくさん！ 昨年子どもたちに好評だった、

お子様ランチ風の盛り付けでクリスマス会を彩ります☆

今回のクリスマスケーキはどんなケーキでしょうか？

給食もおやつのケーキも、クリスマスまでもう少し

楽しみに待っていてくださいね♪



* 11月の行事食 七五三のお祝いランチ *

* ツナと塩昆布の
炊き込みご飯
(→次のページにレシピあります♪)

* ちくわの磯辺揚げと
さつま芋の天ぷら

* ほうれん草の白和え

* お吸い物

* りんご



七五三のお祝いランチで大人気だった “ツナと塩昆布の炊き込みご飯”のレシピをご紹介します♪

《材料(米 3 合分)》

米 (研いでおく)・・・3 合
ツナ缶 [まぐろ油漬]・1 缶 (固形量 140g)
塩昆布 [さざなみ]・・・1 袋 (20 g)
めんつゆ [6倍濃縮]・・・小さじ1



《作り方》

- ①炊飯器に米、ツナ缶の汁、めんつゆを入れる。
- ②水を 3 合の目盛りよりちょっとだけ少なめに入れる。
- ③塩昆布を加えて軽く混ぜたら、ツナを入れて炊飯スイッチを押す。
- ④炊き上がったら、塩昆布を短き切るように混ぜて完成！

※お使いの炊飯器の“炊き込みご飯を炊ける上限”を目安に量を調節してください♪

旬の野菜おすすめレシピ♪

白菜と小松菜の煮浸し

油揚げのコクと、かつお節のうま味で、
苦手な子でも食べやすくなっています♪

《材料(大人 2 人、子ども 2 人)》

白菜 (短冊切り)・・・2 枚
小松菜 (2~3 cm)・・・1/2 袋
水・・・・・・・・大さじ 2
油揚げ (油抜き後、短く細く)・1 枚
かつお節・・・・・・・・小袋 3 つ

★醤油・・・小さじ 2
★みりん・・・小さじ 2
★砂糖・・・小さじ 1



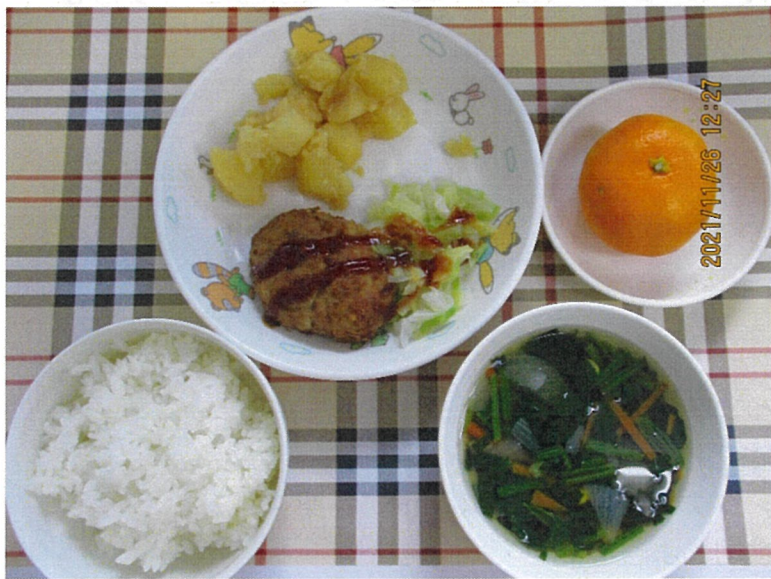
《作り方》

- ①小松菜をサッと茹でて、軽く絞る。
- ②鍋に白菜と水を入れてフタをして、中火でくたっとするまで加熱する。
- ③小松菜、★、油揚げを加えてひと煮たちさせる。
- ④かつお節を加えて混ぜ、味を調えたら完成！



HAPPY BIRTHDAY

11月の誕生会メニュー



～ Menu ～

*ハンバーグ

*和風粉ふき芋

*ほうれん草と
コーンのスープ

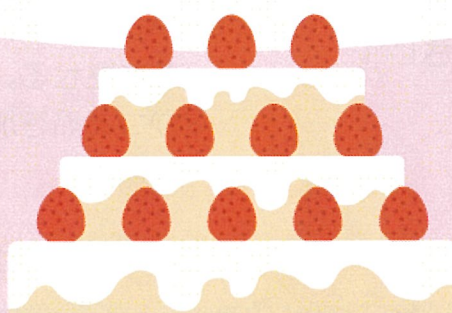
*みかん



やったー！
ハンバーグ☆



スープも
おいしいね♪



日	献立名	主な食品名とその働き		離乳食	未満児 おやつ	おやつ	栄養成分
		赤:からだをつくる	黄:ちからになる 緑:体の調子を整える				
1 水	豆腐ステーキ野菜あんかけ、えのき和え、みそ汁	焼き豆腐、豚肉	米	しらす人参煮 ほうれん草煮	牛乳 お菓子	牛乳 ココナッツサッレ	エネルギー:628kcal 脂 質 :19.0g たんばく質:27.7g 食塩相当量:2.4g
2 木	焼き肉、ツナポテサラダ、岩のいのみぞ汁	豚肉、ツナ、豆腐	米、じゃが芋	豆腐大根煮 じゃが芋煮	牛乳 お菓子	牛乳 ★ベジバンケーキ	エネルギー:456kcal 脂 質 :13.2g たんばく質:15.3g 食塩相当量:2.0g
3 金	たらの西京風焼き、ひじきの炒め煮、鶏汁	たら、油揚げ、鶏肉、高野豆腐	米	しらすキャベツ煮 人参スティック	牛乳 お菓子	ヨーグルト 白い風船	エネルギー:561kcal 脂 質 :17.2g たんばく質:19.5g 食塩相当量:1.9g
4 土	納豆スパゲティ、野菜ジュース 小松菜の和え物	納豆、ささみ	スパゲティ、ごま	ささみ青菜煮 さつま芋煮	牛乳 お菓子	牛乳 ぽたぽた焼き	エネルギー:438kcal 脂 質 :10.6g たんばく質:15.5g 食塩相当量:2.1g
6 月	ポークカレー、タルタルサラダ、牛乳	豚肉、卵、牛乳	米、じゃが芋	豆腐キャベツ煮 じゃが芋煮	牛乳 お菓子	牛乳 ★海苔じゃこ トースト	エネルギー:505kcal 脂 質 :12.7g たんばく質:19.0g 食塩相当量:2.2g
7 火	厚揚げの肉味噌かけ、納豆和え、すまし汁	厚揚げ、豚ひき肉 納豆	米、春雨	しらす青菜煮 人参スティック	牛乳 お菓子	牛乳 せんべいののみ	エネルギー:440kcal 脂 質 :11.8g たんばく質:17.3g 食塩相当量:2.2g
8 水	鶏のトマト煮、さつま芋サラダ、白菜とコーンのスープ	鶏肉	米、さつま芋	ささみトマト煮 白菜煮	牛乳 お菓子	みかん ウエハース	エネルギー:543kcal 脂 質 :12.3g たんばく質:19.3g 食塩相当量:2.5g
9 木	シバー炒め、棒々鶏サラダ、大根と人参のみぞ汁	鶏しバー、ささみ	米	豆腐人参煮 大根スティック	牛乳 お菓子	ヨーグルト チーズおかき	エネルギー:548kcal 脂 質 :20.2g たんばく質:16.4g 食塩相当量:1.5g
10 金	鮭の照り焼き、具だくさん汁、じゃが芋のどぼろ煮	鮭、豚ひき肉	米、じゃが芋	しらす青菜煮 じゃが芋煮	牛乳 お菓子	牛乳 リングドーナツ	エネルギー:383kcal 脂 質 :9.3g たんばく質:13.3g 食塩相当量:1.7g
11 土	★親子あひだしの回♪ 八宝菜、バンサンスー、ニラとしめじのみぞ汁	豚肉、ささみ	米	ささみ白菜煮 人参スティック	牛乳 お菓子	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー:474kcal 脂 質 :10.1g たんばく質:15.0g 食塩相当量:2.1g
13 月	ひき肉ラーメン、塩昆布和え、オレンジジュース	豚ひき肉	中華麺	豆腐煮 キャベツ青菜煮	牛乳 お菓子	牛乳 ★ウインナー 煮しパン	エネルギー:543kcal 脂 質 :15.6g たんばく質:17.2g 食塩相当量:1.5g
14 火	焼きカレー、すき昆布煮、豚肉とキャベツのみぞ汁	焼きカレー、豚肉	米、じゃが芋	しらす人参煮 じゃが芋煮	牛乳 お菓子	りんご 白い風船	エネルギー:556kcal 脂 質 :12.5g たんばく質:17.7g 食塩相当量:2.0g
15 水	きのこマポー豆腐、ごま酢和え、もやしのスープ	豆腐、ささみ	米、ごま	豆腐煮 白菜玉葱煮	牛乳 お菓子	ヨーグルト ハッピーターン	エネルギー:500kcal 脂 質 :14.9g たんばく質:15.0g 食塩相当量:2.0g
16 木	ひき肉とチンゲン菜の春雨炒め 白菜カニカマサラダ、みぞ汁	豚ひき肉、カニカマボコ	米、春雨、ごま	ささみキャベツ煮 人参スティック	牛乳 お菓子	牛乳 ★焼き芋	エネルギー:511kcal 脂 質 :13.3g たんばく質:16.8g 食塩相当量:1.7g
17 金	★親睦会★ からあげ、ナムル、なめこのみぞ汁	鶏肉、豆腐	米、ごま	しらす青菜煮 大根スティック	牛乳 お菓子	牛乳 アップルジュース ケーキ	エネルギー:555kcal 脂 質 :18.7g たんばく質:15.2g 食塩相当量:1.9g
18 土	クロワッサン、ツナサラダ、バンフキンシチュー、牛乳	鶏肉、ツナ、豆腐 牛乳	クロワッサン、じゃが芋	ささみ玉葱煮 かぼちゃ煮	牛乳 お菓子	牛乳 ハーベスト	エネルギー:606kcal 脂 質 :15.5g たんばく質:17.4g 食塩相当量:2.4g
20 月	おでん、ほうれん草のツナ和え、もやしと人参のみぞ汁	さつま揚げ、焼きちくわ、ツナ	米	豆腐大根煮 ほうれん草煮	牛乳 お菓子	牛乳 ★ジャムサンド	エネルギー:456kcal 脂 質 :14.1g たんばく質:16.8g 食塩相当量:1.3g
21 火	親子煮、しらす和え、キャベツとえのきのみぞ汁	鶏肉、卵、しらす	米	ささみ青菜煮 キャベツ人参煮	牛乳 お菓子	ヨーグルト えびおかき	エネルギー:711kcal 脂 質 :14.6g たんばく質:27.2g 食塩相当量:3.7g
22 水	★参観★ ほっけのごま焼き、豚汁、かぼちゃの煮物	ほっけ、豚肉	米、じゃが芋	しらす大根煮 かぼちゃ煮	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ、ビスコ	エネルギー:451kcal 脂 質 :12.2g たんばく質:15.1g 食塩相当量:1.9g
23 木	すき焼き風煮、きゅうりの酢の物 白菜と菊のみぞ汁	豚肉、焼き豆腐、カニカマボコ	米	豆腐キャベツ煮 白菜煮	牛乳 お菓子	牛乳 おしゃぶい昆布	エネルギー:377kcal 脂 質 :6.0g たんばく質:15.5g 食塩相当量:2.1g
24 金	★クリスマス会★ チキンライス、鶏の照り焼き、ジャーマンポテト、コールスロー、アップルジュース	鶏ひき肉、鶏肉 ウインナー	米、じゃが芋	ささみ人参煮 キャベツ煮 マッシュポテト	牛乳 お菓子	牛乳 カルピス クリスマスケーキ	エネルギー:807kcal 脂 質 :24.3g たんばく質:22.1g 食塩相当量:1.7g
25 土	けんちんうどん、麦茶、ほうれん草の白和え	豚肉、油揚げ、豆腐	うどん、ごま	しらす青菜煮 大根スティック	牛乳 お菓子	牛乳 星たべよ	エネルギー:452kcal 脂 質 :12.6g たんばく質:16.3g 食塩相当量:1.9g
27 月	回鍋肉、春雨サラダ、中華風スープ	豚肉、厚揚げ	米、春雨、ごま	豆腐白菜煮 人参スティック	牛乳 お菓子	牛乳 うす焼きせんべい	エネルギー:614kcal 脂 質 :27.8g たんばく質:23.4g 食塩相当量:2.4g
28 火	ハヤシライス、フレンチサラダ、牛乳	豚肉、牛乳	米、じゃが芋	しらすキャベツ煮 じゃが芋煮	牛乳 お菓子	ヨーグルト おしるこさんど	エネルギー:463kcal 脂 質 :13.7g たんばく質:18.1g 食塩相当量:1.9g
29 水	豆腐チャンフルー、みそ汁、おかかマヨ和え	豆腐、豚肉、かつお節	米	豆腐人参煮 キャベツ青菜煮	牛乳 お菓子	みかん チーズおかき	エネルギー:477kcal 脂 質 :15.9g たんばく質:15.8g 食塩相当量:2.0g
30 木	肉じゃが、きつね和え、ふのいのみぞ汁	豚肉、油揚げ、豆腐	米、じゃが芋	ささみ大根煮 じゃが芋人参煮	牛乳 お菓子	麦茶 ハッピーターン	エネルギー:360kcal 脂 質 :7.9g たんばく質:12.2g 食塩相当量:2.2g

* 献立は仕入れ等により変更することがあります。ご了承ください。* **インフルエンザ予防対策のため、週1回おやつでR1ヨーグルトを提供します。**

O

O