

# 2018年12月 給食献立表

あゆみこども園

曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1 土		はっぴょうかい②③④				
3 月	かぼちゃぼーろ	(ほっかいどう)さけのちゃんちゃんやき ひじきとれんこんのあえもの えのきとふのすましじる	(ほっかいどう) じゃがばたー	さけ、みそ あぶらあげ ふ	こめ じゃがいも、ばたー	にんじん、たまねぎ、きやべつ、しめじ にんじん、ひじき、れんこん、いんげん えのき、ねぎ
4 火	わしやあげ	まーぼーどうふ わかめのなむる ちゅうかすーぶ	まーぶるけーき	ふたみんち、とうふ、みそ たまご	こめ かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ にんじん、わかめ、もやし ちんげんさい、たけのこ、きくらげ、みつば
5 水	ちーず	◇とりにくとやさいのにも せんぎりだいこんのあえもの もやしのみそしる	たまごふしよぶりん	とりにく みそ	こめ さといも	にんじん、こんにやく、れんこん、ごぼう にんじん、せんぎりだいこん、ほうれんそう にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ
6 木	よーぐると	ろーるぼん びーふしちゅー つなさらだ (しーざーどれっしんぐ) ばなな	いもけんび (乳児:ほしいも) ・ とろべー	ぎゅうにく つな、(よーぐると)	ろーるぼん びーふしちゅー、じゃがいも (まよどれ)	にんじん、たまねぎ、まつしゅるーむ、ぐりんびーす にんじん、れたす、きゅうり、こーん ばなな
おもちつき		つきたてのおもち	まりーびすけつと ・ とろべー	きなこ ふたにく、あつあげ、みそ	もち こめ さといも	にんじん、だいこん、ごぼう、もやし、ねぎ みかん
7 金	★むらさきいもせんべい	ぐだくさんとじる みかん	とろべー			
8 土		おおそうじ				
10 月	むらさきいもちづぶ	◇ぶりのさいきょうやき いんげん はくさいのにびたし けんちんじる	かりんどう ★さくつとあられ ・ りんご	ぶり、しろみそ、みそ とりにく、とうふ	こめ さといも かたくりこ	いんげん にんじん、はくさい、ほうれんそう にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
11 火	うのはなくつきー	とりとじゃがいものほっこりに さんしよくあえ きやべつのみそしる	まかにのきなこあえ	とりにく、あつあげ みそ きなこ	こめ じゃがいも まかに	にんじん、いんげん もやし、こーん、こまつな にんじん、きやべつ、たまねぎ
12 水	ばなな	ちゃんぼん にくだんご だいこんときゅうりのちゅうかあえ	よーぐると	ふたごまにく ふたみんち、とりみんち	ちゅうかめん、ごまあぶら ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、きやべつ、もやし、きくらげ たまねぎ、しょうが だいこん、きゅうり
13 木	かぼちゃぼーろ	すきやきふうに じゃことこまつなごまあえ なめこのみそしる	こーんまよとーすと	ぎゅうにく、あつあげ、ふ ちりめんじゃこ とうふ、みそ	こめ じゃがいも ごま なめこ、ねぎ しよくぼん、まよどれ	にんじん、たまねぎ、こんにやく、ねぎ、ほししいたけ にんじん、こまつな なめこ、ねぎ こーん、ばせり
14 金	ちーず	そぼろどん かぼちゃのてんぶら かぶのみそしる	くだものぜりー	とりみんち みそ、あつあげ	こめ かたくりこ てんぶらこ	にんじん、ごぼう、こまつな かぼちゃ にんじん、かぶ、ねぎ
15 土		はっぴょうかい⑤				
17 月	むらさきいもせんべい	◇しろみぎかなのやさいあんかけ もやしとこまつなのあえもの ごもくじる	みれーびすけつと	しろみぎかな かつおぶし みそ	こめ かたくりこ	にんじん、たまねぎ もやし、こまつな にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、ねぎ
18 火	ほしいも	ちりめんじゃこのつくだに おでんふうにこみ きゅうりのこんぶあえ みかん	みるくぼん	ちりめんじゃこ ぎゅうすじ、ちくわ、ういー、あつあげ	こめ あおのり	にんじん、だいこん、こんにやく、こんぶ にんじん、きゅうり、しおこんぶ みかん
19 水	よーぐると	しよくぼん たんどりーちきん ちしやな おんやさい きのこのとうにゅうすーぶ	かおりおにぎり	とりにく、よーぐると とうにゅう、べーこん	しよくぼん じゃがいも こめ	ちしやな にんじん、ぶろっこりー たまねぎ、しめじ、しいたけ、ばせり
20 木	てつしおせんべい	あげじゃがのうまに さつまあげときゅうりのあえもの はくさいのみそしる	ばなな	ぎゅうにく さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ねぎ にんじん、きゅうり にんじん、はくさい、たまねぎ
誕生日会		(ばーすでーらんち) みーとろーふ(かぼちゃそーす) くりすますさらだ (ふれんちどれっしんぐ) みねすとろーね	けーき	あいびきみんち (とうにゅう) だいず たまご、ぎゅうにゅう、なまくりーむ	こめ かたくりこ (まよどれ) こむぎこ	にんじん、たまねぎ、(かぼちゃ) ぶろっこりー、かりふらわー、とまと (にんにく、れもんじる) にんじん、たまねぎ、とまとだいず、ばせり いちご
21 金	とろべー					
22 土		おべんどうもち				
24 月		ふりかえきゅうじつ				
25 火	むらさきいもちづぶ	とりのてりまよやき ほうれんそうのそてー こーんぼたーじゅ	くりすますでざーと	とりにく ぎゅうにゅう	こめ まよどれ こーんぼたーじゅのもと	にんじん ほうれんそう、こーん、にんじん ばせり
26 水	わしやあげ	わふうすばげてい つないりだいこんさらだ(ごまどれっしんぐ) ふる一つぼんち	きらずあげ ★さくつとあられ ・ とろべー	べーこん つな	すばげてい、ばたー (ごま、まよどれ)	たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのき、きざみのり にんじん、だいこん、きゅうり ふる一つぼんち
27 木	べびーはーす	しーふーどかれー ふくじんづけ まかにさらだ ちーず	さかなつこ(乳児:ごまなしさかなつこ) ・ ぼりんこ(乳児:てつしおせんべい)	とりにく、いか、えび、すきむみるく ろーすはむ ちーず	こめ かれーるう、じゃがいも まかに、まよどれ	にんじん、たまねぎ、にんにく ふくじんづけ にんじん、きゅうり
28 金	あかちゃんせんべい	きぼうまいく (おべんどうもち)	こめぼんぼう (乳児:まんまぼんせん)			
29 土		ねんまつやすみ				
30 日		ねんまつやすみ				
31 月		ねんまつやすみ				

\* \_\_\_\_\_ は、自然食品のお菓子です。

\* ♪印がついているメニューは、0・1歳児の配慮をしています。

\* 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。

\* ★印がついているメニューは、0歳児の配慮をしています。

\* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。

\* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。

\* □ の食材は職員室前に展示しています。



厳しい寒さと乾燥した日が続く、風邪をひきやすくなっています。疲れ、栄養、睡眠不足になると免疫機能が低下しウイルスが侵入しやすくなります。日ごろから栄養・運動・休養を心がけ風邪に負けない体をつくることを心がけましょう。

## 風邪を予防しよう！

寒い冬、万病のもととなる風邪に注意したいものです。そのためにも、日ごろから栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、十分な睡眠や手洗い・うがい、室内の乾燥防止などにも心がけ、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

### ★食事での風邪予防のポイント★

- ①たんぱく質をとる・・・寒さに対する抵抗力をつけて、体の筋肉を作ります ⇒肉、魚、卵、大豆、大豆製品など
- ②ビタミンAをとる・・・のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎます ⇒レバー、うなぎ、緑黄色野菜など
- ③ビタミンCをとる・・・免疫力を強化し、病気やストレスに対する抵抗力を高めます ⇒果物、芋類、ピーマン、ブロッコリーなど
- ④ビタミンEをとる・・・血行をよくします ⇒うなぎ、かつお、さんま、鶏もも肉、アボカドなど
- ⑤寒気を感じたら、できるだけ早く、温かい飲み物や料理で、体を内から温める
- ⑥血行を良くする香辛料を上手に使う(しょうが、にんにくなど)

食事でのポイントを参考に  
みんなで風邪を予防しよう！



### 冷え対策、風邪予防に！

#### アップルジンジャーシロップ

材料	作り方
・りんご 1個	①りんごは皮をむき1cmのスライスに、生姜は皮付きのまま薄切りに切る。
・生姜 35g	②鍋にりんごと生姜、レモン汁とレモンの皮、砂糖を入れて混ぜ合わせます。
・レモン 1個	③水分が出てきたら水1カップ入れて火にかけます。
・砂糖 100g	④沸騰したらアクを取って、落とし蓋をして30分煮込む。
・水 1カップ	

このシロップがあるだけで、お湯割り、炭酸割り、様々な飲み物に早変わり！冷蔵庫で2週間保存が可能なので、ぜひお試しください。

## 今月のメニューより

★給食★12月1日

### 今月の郷土料理『北海道』 『鮭のちゃんちゃん焼き』

(4人分)



#### 材料

・鮭	4切れ	★味噌	大さじ6
・きゃべつ	1/2個	★酒	大さじ4
・人参	1/3本	★砂糖	大さじ2
・しめじ	1パック	★みりん	大さじ2
・玉ねぎ	1個		
・塩こしょう	適量		

北海道全域の獺師町で古くから食べられており、獺師たちが浜辺で大きな鉄板で豪快に焼いて皆で囲んで食べる料理でした。



**ちゃんちゃん焼きの由来**  
「お父ちゃん」が漁師飯や男の料理として豪快に作ったからとする説。魚も野菜も適当に切って適当に味噌で味付けして「ちゃっ、ちゃっ」と素早く作ったからとする説もあります。

#### 作り方

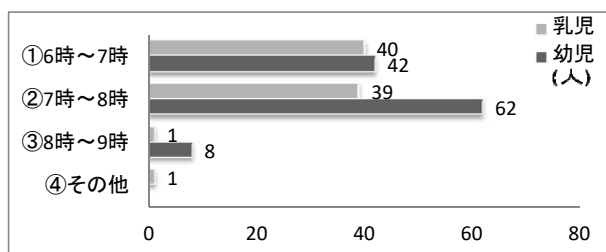
- ①鮭は塩こしょうをふる。きゃべつはざく切りに、玉ねぎは細切りに、人参は短冊切りに、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ②ホットプレートに160℃ぐらいに熱し、油を適量を入れて鮭を両面焼く。
- ③②に野菜と混ぜ合わせた★を入れて蒸し焼きにする。

## 嗜好調査についての回答

### ◎朝食は食べていますか 集計結果

乳児：①毎日食べる 95%②時々食べない 4%③食べない 1%  
幼児：①毎日食べる 91%②時々食べない 7%③食べない 2%

### ◎朝食の時間は何時ですか 集計結果



人間の体には、太陽が昇っている間は、活発に活動し、沈むと休息するという「体内リズム」があります。体温は朝方から上昇し始め、夕方頃に頂点を迎え、また朝方に向かって下降しはじめるので、朝方は体温が一番低くなっています。朝ごはんを食べることで、体温は上昇し、午前中から頭が働き、体を活発に動かすことができます。なので、毎日元気に過ごすためにも、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！

早寝！早起き！朝ごはん！朝うんち！を心がけよう

