



2020(令和2)年12月  
たじりこども園  
栄養士 峯口由美

日	曜日	給食献立	乳児食	おやつ
1	火	和風ハンバーグ 中華風サラダ かぼちゃの甘煮 バナナ	煮魚	ヨーグルト
2	水	魚のホイル焼き キャベツのレモン酢和え 人参の煮付 りんご		ピザまん
3	木	鶏肉の酢豚風 白菜の浸し みかん		野菜ピラフ
4	金	魚の甘酢漬け 小松菜とひじきの和え物 粉ふき芋 バナナ		カップケーキ
5	土	炒めビーフン かえりの佃煮 オレンジ		ジャムサンド
6	日			
7	月	オムレツ 茹キャベツ 糸切り昆布の煮付 バナナ		黒糖ラスク
8	火	味噌おでん 茹ブロッコリー みかん		ヨーグルト
9	水	きのこスパゲティ 大根ときゅうりの和風サラダ バナナ		じりやきごまよごし
10	木	焼肉 粉ふき芋 りんご		ジャムパイ
11	金	魚の竜田揚げ ケチャップ炒め 茹ブロッコリー オレンジ		かぼちゃクッキー
12	土	鶏肉のいなか煮 白菜とほうれん草のごま和え バナナ		焼きドーナツ
13	日			
14	月	魚の照焼き 金時人参とチンゲン菜のナムル かぼちゃの煮付 りんご		揚げパン
15	火	三色そぼろ丼 大根の即席漬け バナナ		ヨーグルト
16	水	ホワイトシチュー 短冊サラダ みかん		りんごゼリー
17	木	お好み焼き 茹ブロッコリー バナナ		豆乳くずもち
18	金	魚の味噌焼き 酢の物 れんこんのおかか煮 オレンジ		くわいの唐揚げ果物
19	土	五目煮 キャベツの浸し バナナ		コーンマヨパン
20	日			
21	月	かぼちゃ汁 かぶの即席千枚漬け りんご		バナナサンド
22	火	チキンカツ マカロニサラダ 茹ブロッコリー バナナ	煮魚	ヨーグルト
23	水	焼魚 野菜の煮付 オレンジ		ドライフルーツスコーン
24	木	カレー 白菜とりんごのサラダ バナナ		あられ
25	金	♡お楽しみ♡		♡お楽しみ♡
26	土	高野豆腐の卵とじ キャベツの即席漬け バナナ		レーズン蒸しパン
27	日			
28	月	鶏肉と昆布の煮込み ほうれん草の浸し バナナ		ホットケーキ
29	火	筑前煮 フライドおさつ みかん		おにぎり
30	水	☆お弁当日☆		
31	木			

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。

## 『大根ときゅうりの和風サラダ』

<材料>

- |        |        |                                    |
|--------|--------|------------------------------------|
| ・ささ身   | 25g    | ①ささ身は茹でて冷まし、細かくほぐす。                |
| ・大根    | 150g   | ②大根、きゅうりは短冊切りにしたものをサッと茹でて、水で冷やす。   |
| ・きゅうり  | 50g    |                                    |
| ・砂糖    | 小さじ1/2 |                                    |
| ・しょうゆ  | 小さじ2   |                                    |
| ・酢     | 小さじ1   |                                    |
| ・レモン果汁 | 小さじ1   | ③砂糖、しょうゆ、酢、レモン果汁、サラダ油を合わせ、①・②を和える。 |
| ・サラダ油  | 小さじ1   |                                    |



### 根も葉も栄養が豊富 だいこん

数多くの種類があるだいこんの中でも、一般的に知られているのは、辛みが少なくやや小ぶりの青首だいこんです。生食する場合は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめです。すりおろす場合は、食べる直前に行うと、ビタミンCの損失を防げます。また、葉の部分には骨の栄養となるカルシウムが豊富なので、捨てずに調理して食べましょう。



## 冬至

1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至の日に、かぼちゃを食べてゆず湯に入ると風邪をひきにくくなるといわれています。かぼちゃは、体を温めてくれる食べ物で、風邪予防にもなります。

