

メニュー表

2006年12月

国風第一幼稚園

NO. 7

| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | エネルギー kcal |
|---------|--|--|--|---|---------------|
| | | 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 | |
| 1 金 | チキンライス 具だくさんスープ プチゼリー | 精白米 サラダ油 じゃがいも マーガリン プチゼリー マカロニ | 鶏小間 ハム(卵使用) | たまねぎ コーン ケチャップ ミックスベジタブル | 433 |
| 4 月 | ご飯 八宝菜 マカロニのあべ川 小松菜のサラダ | 精白米 片栗粉 マカロニ 砂糖 和風ドレッシング ごま油 | 豚小間 うずら卵 きな粉 | はくさい グリンピース キャベツ たまねぎ こまつな にんじん たけのこ | 419 |
| 5 火 | ご飯 鮭の竜田揚げ 金平ごぼう チンゲン菜の和え物 | 精白米 ごま 米ぬか油 サラダ油 砂糖 | 鮭の竜田揚げ(卵使用) 豚小間 炒り卵 | チンゲン菜 ごぼう はくさい にんじん | 418 |
| 6 水 | ビビンバ丼 中華スープ 青りんごゼリー | 精白米 ごま油 青りんごゼリー 砂糖 すりごま | 豚ひき肉 錦糸卵 赤みそ | もやし わかめ ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ | 438 |
| 7 木 | ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜炒め 大豆のサラダ | 精白米 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ(卵使用) 米ぬか油 サラダ油 コーンスターチ | 鶏もも肉 大豆水煮 ツナ缶詰 | キャベツ にんじん もやし きゅうり ミックスベジタブル | 466 |
| 8 金 | ご飯 ミニウインナーオムレツ マカロニソテー 揚げ芋 | 精白米 ごま さつまいも 砂糖 マカロニ マーガリン サラダ油 | ミニウインナーオムレツ | パセリ粉 | 374 |
| 11 月 | ご飯 中華肉団子 フライドポテト キャベツとハムのサラダ | 精白米 マヨネーズ(卵使用) フライドポテト 米ぬか油 コールスロードレッシング (卵使用) | 肉団子中華味(卵使用) ハム(卵使用) | キャベツ きゅうり | 518 |
| 12 火 | ご飯 白身魚の香草パン粉焼き コーンソテー レンコンのサラダ | 精白米 パン粉 マーガリン 小麦粉 マヨネーズ(卵使用) タルタルソース(卵使用) ごまドレッシング(卵使用) | ホキ | コーン パセリ粉 れんこん にんじん さやいんげん | 416 |
| 13 水 | けんちん風うどん イカドーナツのフライ ボイルブロッコリー | うどん 米ぬか油 さといも マヨネーズ(卵使用) | 豚小間 イカドーナツ 油揚げ | ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう | 369 |
| 18 月 | のりたまふりかけご飯 鱈の塩焼き 五目豆 ほうれん草のサラダ | 精白米 マヨネーズ(卵使用) 砂糖 | さわら 油揚げ 大豆水煮 ハム(卵使用) のりたまふりかけ(卵使用) | ほうれんそう にんじん ごぼう キャベツ こんにゃく | 427 |
| 19 火 | ゆかりご飯 春巻き 蒸しシウマイ 小松菜の和え物 | 精白米 米ぬか油 | しゅうまい 春巻き(卵使用) | こまつな にんじん ゆかり粉 | 380 |
| 20 水 | 雑煮 みかん | もち米 | かまぼこ(卵使用) | ほうれん草 みかん | / |
| 21 木 | ご飯 ホワイトソースハンバーグ ナポリタンスパゲティ キャベツのサラダ | 精白米 スパゲティ クリームシチュールウ 和風ドレッシング | ハンバーグ(卵使用) | たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん マッシュルーム ケチャップ サニーレタス | 476 |

冬の野菜を食べよう!

冬に美味しい野菜とは?

冬の野菜は甘みもでて、柔らかくおいしくなってきます。
寒い冬には体を温める野菜(根菜類)でボカボカ栄養たっぷり。

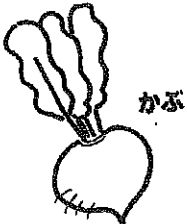
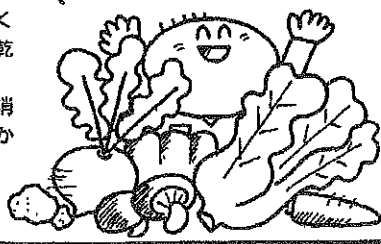
**寒さに負けないよう
緑黄色野菜を、しっかりとりましょう。**

冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするために、野菜・海藻・果物・乾物をしっかりとりましょう。

朝・昼しっかり食べて、夜は軽く消化の良いものをとって、睡眠をしっかりと十分にとりましょう。

『食べもの文化』No.244(野ばえ社)参考

元気



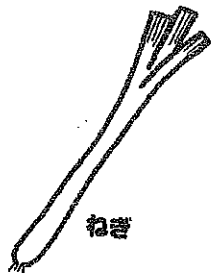
かぶ



ほうれんそう



にんじん



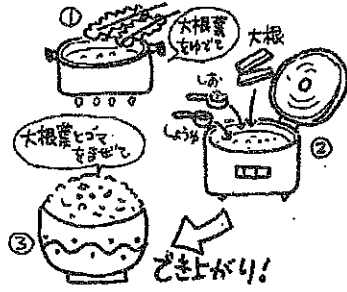
ねぎ

身体の温まる根菜をたくさん食べよう.....

大根めし

【材料】

- 米
- 大根
- 大根菜
- ゴマ
- 塩



- ① 大根菜は塩ひとつまみ入れた湯でゆがき、細かくきざむ。大根は拍子木切り。
- ② 米をといで、塩・しょうゆ・切った大根を入れて炊く。
- ③ 炊き上がったご飯に大根菜とゴマを入れまぜる。

旬の野菜を食べよう!

何と言っても今がおいしい。いろいろお料理しましょう

白菜

霜にあたってからの白菜は柔らかくて甘くて、ぐっとおいしくなります。スープがおすすめ!



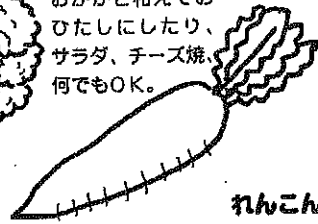
カリフラワー

ブロッコリー同様、花を食べる野菜です。ゆでてサラダやピクルスにしても!



大根

味噌汁や煮物はもちろん、生でサラダやごま酢和えにすると歯ごたえも楽しめます。



ブロッコリー

緑があざやかです。おかかと和えておひたしにしたり、サラダ、チーズ焼、何でもOK。

小松菜

おひたし、ごま和え、卵とじ煮などやわらかくて甘くておいしい!



れんこん

筑前煮などコトコト煮てもおいしいですが、さっぱりと甘酢で味つけも!

