

給食だより

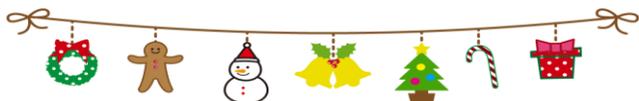


令和6年 12月号



社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 眞理子

今年も残すところあとわずかになりました。この時期は何かと忙しく朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて、風邪を予防しましょう！



今月のご当地メニューは福岡県です

がめ煮



素朴な味わいの煮物料理で、博多を中心とした福岡県でよく食べられる郷土料理。一口大に切った鶏肉、ごぼう、にんじん、さといも、こんにゃくなどの素材を油で炒め、調味料を加えた煮汁でコトコト煮込んでいくのが基本的な作り方です。

鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から、名前がついた説があります。

5歳リクエストメニュー

9日 チキンナゲット 11日 ハンバーグ
13日 シチュー・フルーツポンチ
25日 鶏の唐揚げ 26日 ぶどうゼリー



発酵食品のパワー

味噌や醤油、酢、キムチ、ぬか漬け、かつお節、チーズ、納豆、ヨーグルトなど私たちの周りにはたくさんの**発酵食品**があります。発酵とは微生物の働きによって原料が分解され変化する現象で、ビタミンBの栄養価が高くなったり、アミノ酸でうまみとコクが増したりします。また、発酵食品には様々な菌が含まれており、腸内の善玉菌を増やすのに役立ちます。腸には体内の免疫細胞の5割以上が存在しており、善玉菌を増やすことで免疫力がアップすると言われています。その為、腸内細菌を整えることは、風邪に強い体作りにも効果的と考えられています。ただチーズや調味料、漬物などには食塩を多く含むものもあるので注意が必要です。日常の食事に上手く組み合わせながら、継続的にとりましょう！



◎21日は 冬至 ◎

冬至の日に食べるかぼちゃは厄除けや病気の予防に効果があると言われています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔からかかせない食べ物だったようです。



旬の冬野菜

○ほうれん草・・・鉄分が豊富です 

○白菜・・・味が淡泊で他の食材との調和がとりやすく、鍋にもおすすめです 

○大根・・・冬になるにつれて甘みを増し消化酵素で胃腸の働きを整えます 

○レンコン・・・食物繊維が豊富で整腸作用や肥満予防効果があります 

今月の予定

12/25(月) クリスマス会



12月の目標

冬の旬の食材を知る



2024年 12月 新福島ちどり保育園献立表

		17	18	19	20	21	23	25	26	27	28			行事メニュー		
		火	水	木	金	土	月	水	木	金	土			24		
		動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちやせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ばりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちやせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちやせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ				行事メニュー	
		乳児 朝おやつ													24 火	
		行事			絵本シアター 絵本貸出し										うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ クリスマス会	
屋 食	☆ごはん	精白米 50g ☆鶏肉の塩麹炒め 鶏コマ肉 40g キャベツ 30g 太もやし 20g ピーマン 5g 人参 10g 塩麹 4g みりん風 3g キャノラ油 1g ☆ナムル 白菜 35g きゅうり 5g ロースハム 5g ごま油 0.2g 三温糖 0.5g 乾燥酢 2g 濃口醤油 3g ☆味噌汁 南瓜 15g 玉葱 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆がめ煮 鶏コマ肉 40g 大根 40g 厚揚げ 20g ごぼう 15g 人参 15g 糸こんにゃく 10g キャノラ油 1g 三温糖 3g 濃口醤油 5g インゲン 5g ☆おかか和え 小松菜 20g 太もやし 25g 三温糖 1.5g 乾燥酢 2g 濃口醤油 3g 花かつお 0.2g ☆すまし汁 白菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	☆ごはん 精白米 50g ☆白身魚の南蛮漬け ホキ 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g 小麦粉 5g キャノラ油 3g 玉葱 20g 人参 10g 穀物酢 3g 三温糖 2g 薄口醤油 0.5g ☆さつま芋サラダ さつま芋 25g 南瓜 10g きゅうり 10g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ☆味噌汁 絹ごし豆腐 15g かつおか 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆豚肉の味噌焼 豚肉 40g ピーマン 10g 人参 10g 玉葱 15g 食塩 0.1g 味噌 2.5g マヨネーズ 2g 料理酒 2g 薄口醤油 1g ごま油 1g ☆大根の和え物 大根 40g 椎:かつおか(乾) 0.5g えのき 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g ごま油 0.1g ☆すまし汁 おつゆ麩 0.5g 白菜 10g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	☆ハヤシライス 精白米 50g 豚肉 30g ポト 25g 玉葱 15g 人参 10g キャノラ油 1g ハヤシフレーク 8g グリーンピース 5g ☆プロッコリーのソテー ブロッコリー 15g キャベツ 25g おさかなソーセージ キャノラ油 0.5g コンソメ 0.3g ☆フルーツ みかん 50g	☆焼きそば 焼きそば用蒸し麺 90g 七分つき米 50g ☆さわらの塩味焼き さわら 40g ゆず(果皮生) 0.1g 味噌 4g ウスターソース 1.5g 三温糖 1g みりん風 2g 料理酒 1g キャノラ油 1g ☆納豆 納豆 20g ☆胡麻マヨ和え 大根 30g しめじ 10g 人参 5g マヨネーズ 5g 濃口醤油 0.5g 片栗粉 0.3g ☆すまし汁 すりごま(白) 0.2g ☆わかめスープ 小松菜 15g 油揚げ 2g 薄口醤油 3g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆七分つきごはん 精白米 50g ☆白身魚のさくさく焼き ホキ 40g 人参 10g ウスターソース 1.5g マヨネーズ 1.5g パン粉 5g キャノラ油 1g ☆プロッコリー ブロッコリー 20g コンソメ 0.1g ☆ほうれん草 ほうれん草 25g 太もやし 15g 人参 10g 塩麹 3g ごま油 3g ☆味噌汁 絹ごし豆腐 15g しめじ 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆チャブチエ井 精白米 50g 豚肉 30g 人参 10g 玉葱 20g ピーマン 10g 干し椎茸 0.5g はるさめ 8g ごま油 0.5g 濃口醤油 2g 三温糖 0.8g 食塩 0.1g ☆マヨネーズ和え ブロッコリー 30g 人参 10g コーン 5g マヨネーズ 4g 食塩 0.1g ☆大根スープ 大根 15g かつおか 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	☆かやくご飯 精白米 25g 鶏コマ肉 7g しめじ 5g 人参 5g 焼竹輪 3g 薄口醤油 1g 濃口醤油 1.5g 食塩 0.1g かつおだしパック 0.3g ☆年越しうどん うどん 100g すし揚 10g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g 赤かまぼこ 10g かつおか 1g 食塩 0.1g 三温糖 2g 薄口醤油 7g かつおだしパック 1g ☆ゆかり和え 白菜 35g きゅうり 5g 人参 5g ゆかり 0.3g 濃口醤油 0.3g			☆ケチャップライス 精白米 50g 鶏コマ肉 8g 玉葱みじん 10g ミツバシブ 10g キャノラ油 0.3g ケチャップ 8g コンソメ 0.2g ☆鶏肉の唐揚げ 鶏むね肉 50g しょうが(おろし) 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 5g キャノラ油 5g ☆フライドポテト ポト 30g キャノラ油 5g 食塩 0.2g ☆キャベツサラダ キャベツ 35g きゅうり 10g コーン 5g マヨネーズ 4g 食塩 0.1g ☆コンソメスープ 白菜 10g 玉葱 10g コンソメ 1.1g			☆ケーキ ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g いちご 7.5g 豆乳クリーム 5g 粉糖 1g ☆牛乳 ○牛乳 200g
	午後 おやつ	☆高野豆腐のフレンチトースト 高野豆腐 8.25g 調製豆乳 8g 三温糖 4g 上新粉 2g きな粉 1g 食塩 0.1g 水 5g キャノラ油 2g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆ココアプリン 調製豆乳 60g ココア 2g 三温糖 6g ゼラチン 1g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆黒糖蒸しパン ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 15g キャノラ油 2g 黒砂糖 2g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆スパイシーポテト ポト 50g キャノラ油 2g 食塩 0.1g カレー粉 0.3g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆フルーツ りんご 33.3g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆きつねおにぎり 精白米 35g 油揚げ 2g 三温糖 1g 濃口醤油 1g すりごま(白) 0.5g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆揚げパン 無塩ロール 20g キャノラ油 2g 三温糖 3g きな粉 3g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆ぶどうゼリー ぶどうジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.35g 三温糖 2g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆スイートパンブキン 南瓜 40g キャノラ油 1.6g 三温糖 3g 調製豆乳 5g 黒ごま 0.01g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆市販おやつ ミレービスケット 9g ばりんこ 8g ☆牛乳 ○牛乳 200g					

※1七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。