

12月 給食だより



門司保育所(みどり園)

☆☆☆+☆☆☆+☆☆☆+☆☆☆+☆☆☆+☆☆☆+☆☆☆+☆☆☆+☆☆ ☆☆☆+☆☆☆+☆☆☆+☆☆☆

今年も残すところ後1ヶ月となりました。寒さも一段と増してきています。寒い季節でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



なべ料理のすすめ

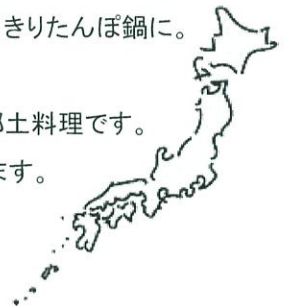
なべ料理は、おでんやすき焼き、水炊きなどのほか、各地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。家族で食卓を囲み、みんなで食べれば体だけでなく心もほかほか温まります。寒い日には食卓になべ料理を取り入れましょう。

体も心もポッカポカ!!

ご当地鍋の紹介

- ・石狩鍋【北海道】 鮭がメインの具沢山鍋。味噌ベースのだし汁で煮込みます。
- ・かにすき【北海道】 あっさりしただしに蟹と野菜やキノコを。
- ・きりたんぼ【秋田】 つぶしたごはんをちくわのように形どった、秋田に古くから伝わる郷土料理。きりたんぼ鍋に。
- ・あんこう鍋【茨城】 茨城を代表する冬の味覚、あんこうのコラーゲンたっぷりのお鍋です。
- ・桜鍋【東京都】 馬肉(桜肉)を味噌仕立てのお鍋にすき焼きのようにして食べる桜鍋は東京の郷土料理です。
- ・ふぐちり【山口】 締めはふぐのだし汁をたっぷり含んだ雑炊で、最後までふぐの旨味が味わえます。
- ・水炊き【福岡】 鶏肉にたくさんの野菜やきのこを入れて煮込む、福岡の代表的な鍋料理。
- ・もつ鍋【福岡】 牛や豚の内臓(ホルモン)をたっぷり使った鍋料理。全国的に有名になりました。

ご当地鍋で旅の気分を味わうのもいいですね



冬至



冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。また、冬至を過ぎるとこれまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日ともいわれていました。

冬至にカボチャを食べたり、ゆず湯に入ると風邪の予防になるといわれています。園では、22日(水)冬至の日の給食で「かぼちゃの含め煮」を提供します。



ノロウイルスに注意



冬はノロウイルスが流行しやすくなります。予防のために、調理や食事の前にはきちんと手を洗いましょう。保育所給食では、調理前や必要時にしっかりと手洗いを行う他、ノロウイルスを死滅させるため、加熱温度の管理にも努めています。

食べこよみ

大みそかに年越しそば



そばのように細く長く達者で暮らせることを願い年越しそばを食べる風習があります。また、そばは切れやすいことから、今年の悪いことを切り捨て、新年に持ち越さないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いからともいわれています。



2021年度

1 2月給食献立表

3歳以上児は★の時も主食の準備をよろしくお願ひします

門司保育所(みどり園)

日	未満児	全 児		未満児	材 料 (分 類 : 六つ基礎食品)							
		主 食	昼 食		午 前 おやつ	午 後 おやつ (★は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
							1	2	3	4	5	6
1	水	ごはん	ポークカレー グリーンサラダ	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	豚肉	牛乳 スキム粉 おやついりこ	人参 ブロッコリー	玉葱・グリビース 胡瓜・スイートコーン	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 おかき	サラダ油	
2	木	パン	レバーボール ポイルキャベツ(ショウユウ) えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキム粉 干若布	人参 ピーマン	玉葱・キャベツ えのき茸・葱	ローパン・小麦粉・醤油 スープの素・サブレ	ピーナッツ サラダ油	
3	金	ごはん	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉和え	白身魚 味噌 黄粉	牛乳 煮干し 干若布	南瓜 チゲソウイ 人参	生姜	米・酒・砂糖 醤油・マカロニ	サラダ油	
4	土	ごはん	肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト ウエハース	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	玉葱・グリビース 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・ウエハース	サラダ油	
6	月	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *チーズサンド	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・煮干し 出し昆布・カレー粉	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油 みりん・砂糖 春雨・食パン	サラダ油	
7	火	パン	だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 クッキー	ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ キャベツ・胡瓜	ローパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・クッキー	バター サラダ油	
8	水	★	チャンポン みかん	牛乳	牛乳 *きつねおにぎり	豚肉・かまぼこ さつま揚げ 鶏がら・油揚げ	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん	中華めん・スープの素 酒・醤油	ごま油 サラダ油	
9	木	パン	れんこんの揚げ団子 ブロッコリー オニオンスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	白身魚すり身 卵	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ローパン・片栗粉・砂糖 醤油・スープの素 クラッカー	サラダ油	
10	金	ごはん	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜・葱 キャベツ・胡瓜	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油 酢・砂糖・せんべい	ごま油 サラダ油	
11	土	★	親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖 醤油・酒 ビスケット	サラダ油	
13	月	ごはん	ポークカレー グリーンサラダ	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	豚肉	牛乳 スキム粉 おやついりこ	人参 ブロッコリー	玉葱・グリビース 胡瓜・スイートコーン	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 おかき	サラダ油	
14	火	ごはん	豚肉と野菜の生姜風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 *焼き芋	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根	米・砂糖・醤油 さつまいも	油	
15	水	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリーの胡麻マヨ和え 麩のすまし汁	牛乳	牛乳 *ほうれん草の カップケーキ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 カレー粉	ブロッコリー 人参 ほうれん草	葱	米・みりん・酒・砂糖 ボンズ・白玉ふ・醤油 黒砂糖・ホットケーキミックス マヨネーズ	サラダ油・すりごま ごま油	
16	木	ごはん	肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト ウエハース	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	玉葱・グリビース 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・ウエハース	サラダ油	
17	金	パン	コロケ ポイルキャベツ(ショウユウ) わかめスープ	牛乳	ゼリー	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参	玉葱 キャベツ 葱	ローパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・醤油 砂糖・スープの素・ゼリー	油 サラダ油	
18	土	★	チャンポン みかん	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚肉・かまぼこ さつま揚げ 鶏がら	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん	中華めん・スープの素 酒・醤油・丸ボーロ	ごま油 サラダ油	
20	月	パン	れんこんの揚げ団子 ブロッコリー オニオンスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	白身魚すり身 卵	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ローパン・片栗粉 醤油・スープの素 砂糖・クラッカー	サラダ油	
21	火	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *チーズラスク	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・煮干し 出し昆布 粉チーズ	小松菜 人参 パセリ	玉葱 葱	米・醤油 みりん・砂糖 春雨・食パン	サラダ油 マヨネーズ	
22	水	ごはん	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *豆乳もち	白身魚 味噌 黄粉	牛乳・豆乳 煮干し 干若布	南瓜 チゲソウイ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油	
23	木	パン	だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 クッキー	ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ キャベツ・胡瓜	ローパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・クッキー	バター サラダ油	
24	金	誕生	チキンライス・鶏のから揚げ グリーンサラダ コーンスープ・みかん	牛乳	牛乳 カステラ	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱・グリビース 生姜・キャベツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	スープの素・キャブ 片栗粉・上新粉・砂糖 米・酢・カステラ	サラダ油 バター	
25	土	★	親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖 醤油・酒 ビスケット	サラダ油	
27	月	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリーの胡麻マヨ和え 麩のすまし汁	牛乳	牛乳 *青のり蒸しパン	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 青のり	ブロッコリー 人参	葱 スイートコーン	米・みりん・酒・砂糖 ボンズ・白玉ふ・醤油 ホットケーキミックス マヨネーズ	サラダ油・すりごま ごま油	
28	火	ごはん	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜・葱 キャベツ・胡瓜	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢・砂糖 せんべい	ごま油 サラダ油	

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加水 g	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 400	15	12	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	416	18	16.6	281	2.3	1.7	406	0.26	0.41	39
未満児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	497	19.7	17.9	322	2.1	1.7	361	0.27	0.45	34

※平均栄養価は行事食を除く



消化がよく低カロリー!
冬に美味しい はくさい



はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材のひとつです。95%もの水分を含み、低エネルギーでビタミンCを効率よく摂取できる野菜です。甘みがあり、その淡白な味は、肉や魚の旨味を上手に吸収します。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用を持ち、消化もよいので、熱が出たときにもよい食材です。



2020年度 12月離乳食献立表

門司保育所(みどり園)

		幼児食					
		昼食	午後おやつ *は手作り	午前	昼食		午後おやつ 7ヵ月～
					5,6ヵ月～	7ヵ月～	
1	水	ポークカレー グリーンサラダ	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーつぶし	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあんかけ(野菜・片栗) 野菜スープ	おやき(米・野菜・片栗) 人参おろしスープ
2	木	レバーボール ポイルキャベツ(ショウユ) えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) レバーのトマト煮 わかめスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スティック(人参・さつまい)
3	金	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *マカロニの黄粉和え	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物	全がゆ(米20) 煮魚・南瓜の含め煮 みそ汁(野菜)	黄粉がゆ(米20・黄粉) 野菜スープ
4	土	肉じゃが 白菜のみそ汁	飲むヨーグルト ウエハース	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) みそ汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
6	月	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *チーズサンド	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 春雨の炒め煮(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	おやき(南瓜・チーズ・片栗) 野菜スープ
7	火	だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 大根のそぼろ煮(片栗) みそ汁(野菜)	焼きさつまいも(バター) 胡瓜サラダ(人参)
8	水	チャンポン みかん	牛乳 *きつねおにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮(ミンチ) みかん	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
9	木	れんこんの揚げ団子 ブロッコリー オニオンスープ	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーのミルク煮	全がゆ(米20) 団子入りみそ汁(白身魚・野菜・だし) ブロッコリー	お好み焼き (野菜・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
10	金	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮	全がゆ(米20) 肉団子スープ(豆腐・野菜) ツナサラダ	野菜がゆ(米20・野菜) ポテトスープ
11	土	親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) ほうれん草と豆腐のトロトロ煮	あんかけごはん (ごはん・ミンチ・野菜・片栗) バナナ	おにぎり(米20・野菜) ポテトサラダ
13	月	ポークカレー グリーンサラダ	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーつぶし	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあんかけ(野菜・片栗) 野菜スープ	おやき(米・野菜・片栗) 人参おろしスープ
14	火	豚肉と野菜の生姜風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳 *焼き芋	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	焼き芋 野菜スープ
15	水	鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリーの胡麻マヨ和え 麩のすまし汁	牛乳 *ほうれん草の カップケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーのミルク煮	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮 すまし汁	ほうれん草のカップケーキ (HM・ほうれん草・チーズ) 野菜スープ
16	木	肉じゃが 白菜のみそ汁	飲むヨーグルト ウエハース	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) みそ汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
17	金	コロッケ ポイルキャベツ(ショウユ) わかめスープ	ゼリー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 焼きコロッケ・人参スティック わかめスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スティック(人参・さつまい)
18	土	チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮(ミンチ) みかん	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
20	月	れんこんの揚げ団子 ブロッコリー オニオンスープ	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーのミルク煮	全がゆ(米20) 団子入りみそ汁(白身魚・野菜・だし) ブロッコリー	お好み焼き (野菜・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
21	火	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *チーズラスク	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 春雨の炒め煮(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	おやき(南瓜・チーズ・片栗) 野菜スープ
22	水	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *豆乳もち	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物	全がゆ(米20) 煮魚・南瓜の含め煮 みそ汁(野菜)	黄粉がゆ(米20・黄粉) 野菜スープ
23	木	だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 大根のそぼろ煮(片栗) みそ汁(野菜)	焼きさつまいも(バター) 胡瓜サラダ(人参)
24	金	チキンライス・鶏のから揚げ グリーンサラダ コーンスープ・みかん	牛乳 カステラ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	チキンライス(ミンチ・野菜・ケチャップ) グリーンサラダ・コーンスープ みかん	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
25	土	親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) ほうれん草と豆腐のトロトロ煮	あんかけごはん (ごはん・ミンチ・野菜・片栗) バナナ	おにぎり(米20・野菜) ポテトサラダ
27	月	鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリーの胡麻マヨ和え 麩のすまし汁	牛乳 *青のり蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーのミルク煮	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮 すまし汁	蒸しパン(HM・野菜・ミルク) 野菜スープ
28	火	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮	全がゆ(米20) 肉団子スープ(豆腐・野菜) ツナサラダ	野菜がゆ(米20・野菜) ポテトスープ