

日付	曜日	献立	おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
2	月	ごはん・クリームシチュー・和風サラダ・うずら卵の含め煮・グレープフルーツ・麦茶	パン耳ラスク・牛乳・かちり	548	19.2	17.6	263	1.7
3	火	高菜炒飯・さつまいものレモン煮・コロコロきゅうり・ベーコンスープ・パイナップル・麦茶	りんごのマフィン・牛乳・かちり	509	13.1	17.9	199	1.7
4	水	白菜とツナの和風パスタ・ハムサラダ・ゆで卵・柿・麦茶	手作りクッキー・牛乳・かちり	550	21.7	24.8	340	2.1
5	木	ごはん・鶏肉のみぞれ煮・ポテトサラダ・きのこ汁・みかん・麦茶	人参蒸しパン・麦茶・かちり	588	17.0	24.2	71	1.7
6	金	バターロール（ジャム）・めかじきの竜田揚げ・りんごサラダ・お豆のミネストローネ・バナナ・麦茶	ふかし芋・牛乳・かちり	591	26.7	20.1	257	2.4
9	月	ごはん・ビーフストロガノフ・パプリカサラダ・チーズ・りんご・麦茶	開口笑・牛乳・かちり	625	23.0	25.5	369	2.0
10	火	うさぎごはん・肉じゃが・キャベツのゆかり和え・すまし汁（ふ）・柿・麦茶	さつまいものカップケーキ・牛乳・かちり	544	14.6	18.2	227	2.1
11	水	ほうとう・ブロッコリーサラダ・ウインナーソーセージ・グレープフルーツ・麦茶	サンドクラッカー・牛乳・かちり	490	18.2	19.0	229	2.1
12	木	ごはん・中華風ハンバーグ・ナムル・かきたま汁・オレンジ・麦茶	カルピスゼリー・麦茶・かちり	416	20.2	15.5	163	1.7
13	金	メロンパン・鶏肉のマーマレード焼き・トマトサラダ・えのきと青梗菜のスープ・バナナ・麦茶	かたやき煎餅・牛乳・かちり	452	19.1	17.9	240	2.0
16	月	ごはん・高野豆腐ドライカレー・カリフラワーサラダ・トマトいり卵・みかん・麦茶	<u>クリスマスケーキ</u> ・麦茶・かちり	585	17.1	18.3	146	2.2
17	火	ベーコンとしめじのピラフ・ごま酢キャベツ・チーズ・もやしスープ・りんご・麦茶	マドレーヌ・麦茶・かちり	528	14.2	22.2	248	2.2
18	水	<u>★クリスマスメニュー</u> ・グラタン・フライドチキン・みかん缶サラダ・卵スープ・メロン・麦茶	<u>ミスド祭り</u> ・麦茶	512	18.3	30.6	106	2.0
19	木	ごはん・サケのフライ・小松菜の煮びたし・みそ汁（白菜）・パイナップル・麦茶	フレンチトースト・牛乳・かちり	554	23.7	17.0	250	1.7
20	金	食パン（ブルーベリー）・ポークケチャップ・かぼちゃのサラダ・法れん草のスープ・バナナ・麦茶	キャロットゼリー・牛乳・かちり	560	20.5	20.3	237	2.2
23	月	ごはん・チキンカレー・グリーンサラダ・チーズ・オレンジ・麦茶	パンケーキ・牛乳・かちり	588	20.7	19.8	391	1.3
24	火	チャーシュー丼・切り干し大根の煮付け・カニカマときゅうりの和え物・すまし汁（小松菜）・りんご・麦茶	シュガートースト・牛乳・かちり	505	17.1	19.5	200	2.5
25	水	餅・やきそば・しらすサラダ・吸物（花ふ）・みかん・麦茶	ぶどうゼリー・牛乳・かちり	691	22.8	18.2	259	2.2
26	木	ごはん・厚揚げの味噌炒め・白菜の塩昆布和え・けんちん汁・パイナップル・麦茶	チーズケーキバー・牛乳・かちり	503	19.8	12.6	389	1.5
27	金	バターロール（マーマレード）・白身魚のフリット・アスパラサラダ・ポトフ・いちご・麦茶	チョコスコーン・麦茶・かちり	592	19.5	24.6	108	2.2

消化が良く低カロリー！冬に美味しい白菜！

白菜は冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、淡泊な味は肉や魚のうまみを上手に吸収します。他の食材との調和も良いので薄味に調理して食べるのがオススメです。体の余分な熱を冷ます作用を持ち消化も良いので風邪で熱が出た時に食べるのもよいでしょう。食育だよりより ★12月のおやつにクリスマスケーキの日がありますが、配送の関係で日にちが変更になる事もありますのでご了承ください。



おやつを食べる時の3原則！

1. 時間を決めて規則正しくあげる⇒不規則にあげる事は偏食、ムラ食いを増やすだけでなく、肥満や虫歯の原因になります。
2. 栄養のバランスを考えてあげる。⇒おやつも1回の食事と考えて、良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンに富んだものを選んであげましょう。
3. 量を決めてあげる⇒おやつの量が多すぎると、知らず知らずのうちにエネルギー過剰になり、肥満を招きます。正しい食習慣の為に量を決めてあげる事が大切です。

～オススメレシピ～

ポークカレー

・バター・小麦粉・牛乳・サラダ油・玉ねぎ・人参・じゃが芋・豚肉・コンソメ・塩・こしょう・赤缶エスビーカレー粉
 バターを溶かし小麦粉を炒め牛乳を少しずつ入れホワイトソースを作る。別鍋にサラダ油をしき、一口大に切った野菜、肉を入れ炒め、浸るぐらいの水を入れコンソメ等で少し濃いめの味付けをして煮る。具材が柔らかくなったらホワイトソースを合わせ、少し色づく程度にカレー粉を入れ完成。シチューが苦手な子も食べられる美味しい白いカレーです(*^^*)