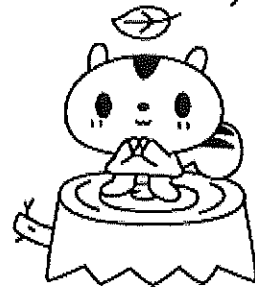


## 寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

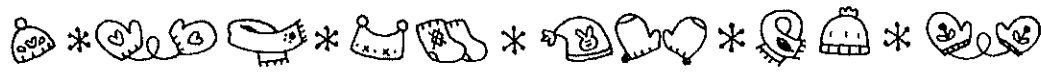


### 冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し「温野菜」にして食べてください。火を通すことで野菜の「かさ」が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。

### とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

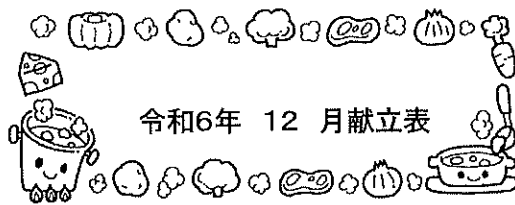


<メニューのご紹介> ~煮込むだけ簡単ポルシチ風~  
~材料子ども1分~

豚バラかたまり肉	30g
玉葱	30g
人参	20g
じゃが芋	50g
キャベツ	30g
セロリ	20g
トマト水煮缶	50g
塩	0.2g
コンソメ	2g
バター	1g
生クリーム	5g

- ①バラ肉は食べやすい大きさに切り圧力鍋で15分。  
(お鍋で30~40分ほど煮ても大丈夫です)
- ②野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③お鍋に材料を入れ、トマト水煮、コンソメ、塩を加え柔らかくなるまで煮る。
- ④お皿に盛りつけ、上にバターと生クリームをトッピングして出来上がり。





令和6年 12月献立表

あゆみ学園

日	Cal	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
2 (月) 16 (月)	539	スパゲティ ポロネーゼ風	スパ麺、豚ミンチ、牛ミンチ、玉葱 オリーブ油、ニンニク、ケチャップ デミグラスソース、コンソメ、茄子 ウスターソース	かぶのスープ	かぶ、玉葱、人参、セロリ、ベーコン、コンソメ 塩コショウ、醤油、パセリ	ヨーグルト		りんご ジュース
3 (火) 25 (水)	367	麻婆大根丼	精白米、牛ミンチ、豚ミンチ、 玉葱、人参、大根、干し椎茸 グリーンピース、生姜、ニンニク 赤味噌、三温糖、ごま油、酒 醤油、片栗粉	豆腐スープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのき草、豆腐、ねぎ ガラスープ、塩コショウ、ブロッコリー	ヨーグルト ムース	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	牛乳
4 (水) 19 (木)	377	ごはん		鶏のマーメイド煮 ポトフ	鶏肉、酒、醤油、マーメイド、塩コショウ オレンジジュース、キャノーラ油 じゃが芋、玉葱、人参、かぶ、キャベツ、セロリ ベーコン、コンソメ、生クリーム、ブロッコリー	プリン		牛乳
5 (木) 18 (水)	409	食パン		大豆のミートソース煮 ミックスサラダ	牛ミンチ、大豆水煮、玉葱、人参、セロリ、ニンニク ピーマン、トマト水煮、ケチャップ、ウスターソース コンソメ、じゃが芋、胡瓜、人参、キャベツ ロースハム、いりごま、マヨネーズ	バナナ		牛乳
6 (金) 17 (火)	387	ごはん		魚のみぞれ煮 ひじきと豚肉のごま煮 けんちん汁	魚、片栗粉、キャノーラ油、大根、葱、酒、醤油 みりん、三温糖、豚肉、玉葱、人参、生姜 芽ヒジキ、サイインゲン、ごま油、醤油、みりん 酒、三温糖、いりごま、鶏肉、人参、大根 干し椎茸、ゴボウ、薄揚げ、さつま芋、角天 冷凍里芋、葱、塩、薄口醤油、	オレンジ		牛乳
9 (月) 23 (月)	401	親子うどん	茹でうどん、鶏肉、玉葱、卵 人参、干し椎茸、かにかま、葱 高野豆腐、醤油、酒、三温糖 みりん、昆布、キャノーラ油	南瓜の天ぷら	南瓜、小麦粉、片栗粉、卵、塩、キャノーラ油 ブロッコリー	みかん ゼリー		ミックス ジュース
10 (火) 20 (金)	440	ごはん		鮭のホワイトグラタン ほうれん草のソテー 味噌汁	鮭、酒、玉葱、マッシュルーム水煮、ホールコーン しめじ、じゃが芋、マカロニ、小麦粉、バター 牛乳、塩、コショウ、コンソメ、ほうれん草、玉葱 人参、ベーコン、卵、バター、塩コショウ、昆布 玉葱、人参、葱、じゃが芋、味噌、あごだし	バナナ		牛乳
11 (水) 26 (木)	394	ごはん		つくね揚げ マカロニサラダ 清汁	すり身、木綿豆腐、人参、玉葱、ピーマン、卵 パン粉、キャノーラ油、ロースハム マカロニ、胡瓜、人参、キャベツ、マヨネーズ 玉葱、人参、エノキ、角天、葱、あごだし、塩 薄口醤油、昆布、ブロッコリー	みかん		牛乳
12 (木)	415	三色ごはん	鶏ミンチ、卵、絹さや、生姜 塩、醤油、酒、三温糖、みりん	カレー肉じゃが 味噌汁	じゃが芋、牛肉、玉葱、人参、グリーンピース 醤油、酒、みりん、三温糖、カレー粉、玉葱 薄揚げ、白菜、あごだし、味噌、葱、昆布	小豆 ミルク ゼリー	茹で小豆 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳
13 (金)	508	食パン		ボルシチ風 スパゲティサラダ 豆乳スープ	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、キャベツ、セロリ トマト水煮、塩、コンソメ、バター、生クリーム スパゲティ、ツナ缶、胡瓜、人参、キャベツ マヨネーズ、じゃが芋、人参、しめじ、キャベツ 豆乳、コンソメ	フルーツ ゼリー	りんごジュース パイン缶 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
24 (火)	487	チキンライス	精白米、鶏肉、玉葱、人参 ホールコーン、グリーンピース、ケチャップ コンソメ、バター	ミートローフ パンブキンサラダ コンソメスープ	豚ミンチ、牛ミンチ、木綿豆腐、玉葱、人参、卵 パン粉、塩、コショウ、ケチャップ、ウスターソース 牛乳、南瓜、じゃが芋、胡瓜、人参 プロセスチーズ、ロースハム、マヨネーズ、 ベーコン、玉葱、人参、キャベツ、あごだしコンソメ	苺ヨーグルト ゼリー	苺ジャム ヨーグルト 粉ゼラチン 生クリーム 牛乳	牛乳

★材料の仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。★