



あゆみ学園

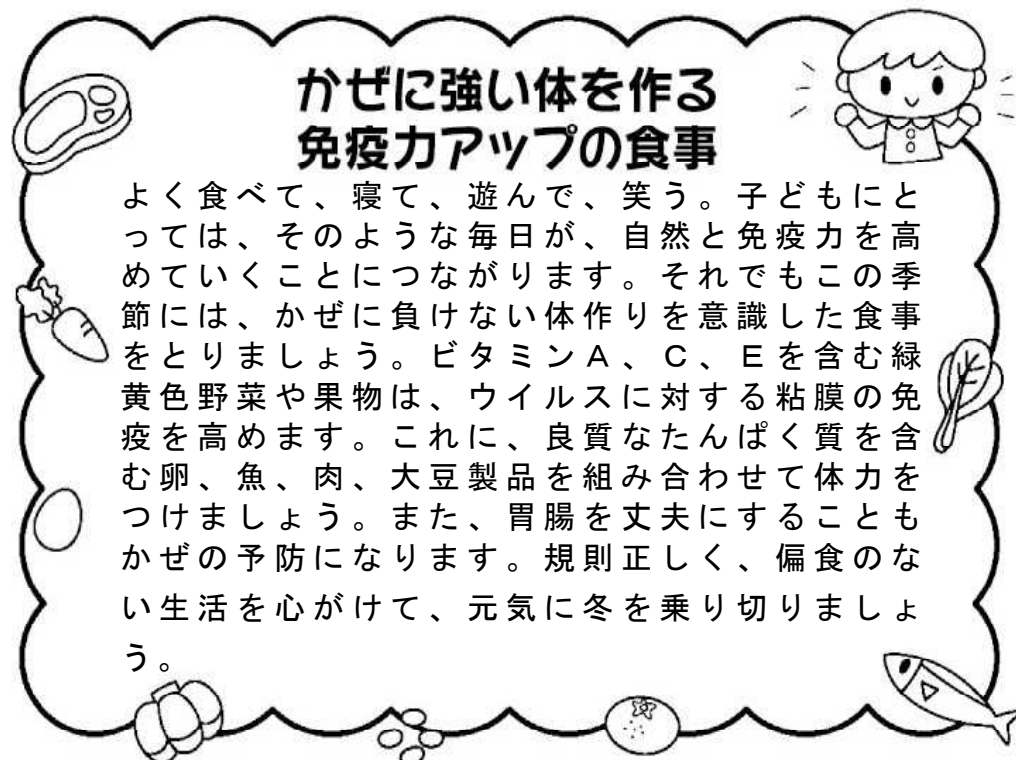
寒い季節の 汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。



かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

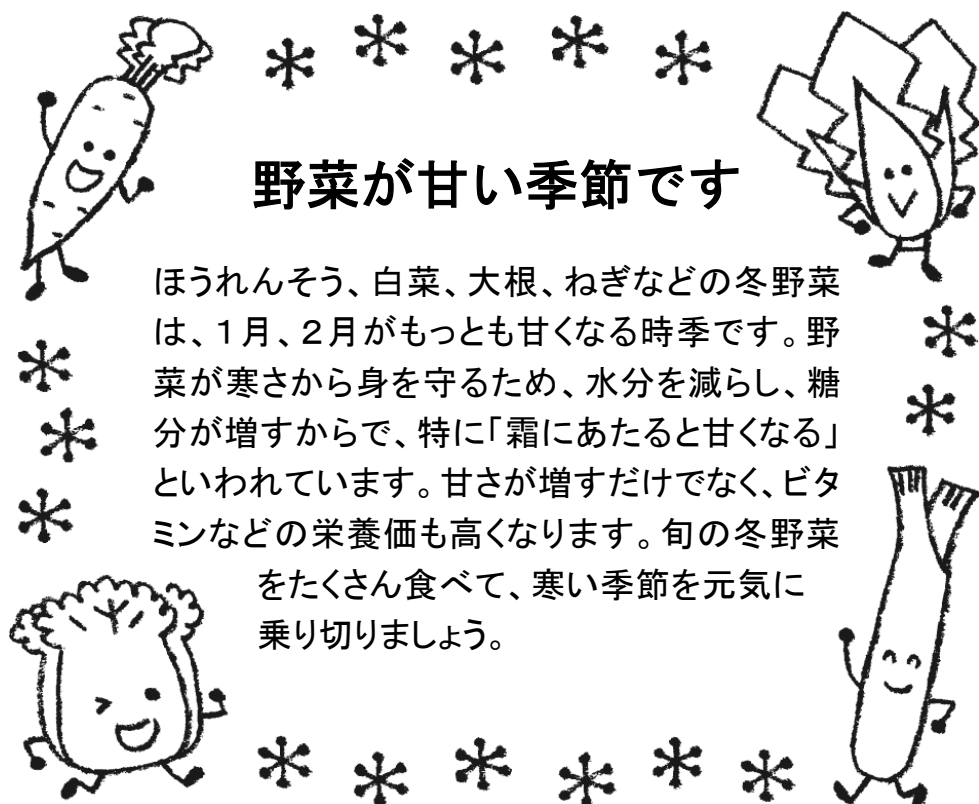
よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事を取りましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせることで体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。



野菜が甘い季節です

ほうれんそう、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、1月、2月がもっとも甘くなる時季です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし、糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」といわれています。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。旬の冬野菜

をたくさん食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう。



嫌いなものがある場合

子どもの好き嫌いは悩ましいですが、味だけでなく、におい、食感、色など、その子によって嫌いな理由は違います。今は食べられなくても、成長するにつれ克服できることもありますし、調理法や味つけの工夫で食べやすくすることもできます。楽しい経験から好きなものになる場合もあるので、ゆっくり取り組んでいきましょう。



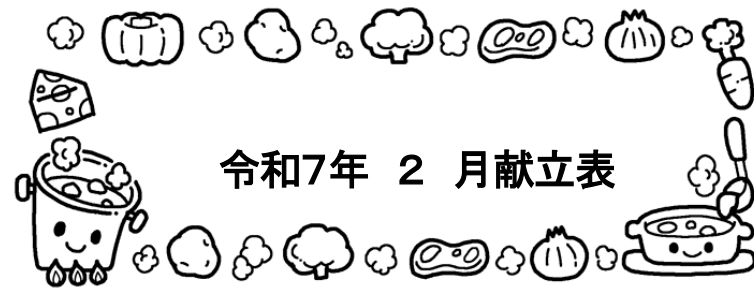
〈メニューのご紹介〉 ～ 豆腐ハンバーグ ～

～ 材料1人分 ～

豚挽肉	60g
木綿豆腐	30g
塩	0.5g
こしょう	0.05g
ナツメグ	0.05g
サラダ油	5g

- ① サラダ油以外のすべての材料をボールに入れて、よく混ぜ、形を整える。
- ② フライパンを熱して、サラダ油を薄くひき、①を中弱火で焼き色がつくまで焼いて裏返し、弱火で蓋をして蒸し焼きにする。火が通ったら出来上がり。





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	
3 (月)	402	煮込みうどん	茹でうどん、豚肉、人参 白菜、薄揚げ、深葱、小松菜 椎茸、ごぼう、生姜、醤油、酒 みりん、だし、昆布	芋の天ぷら	さつまいも、小麦粉、片栗粉、卵、塩、 キャノーラ油 プチトマト	オレンジ ゼリー		ミックス ジュース
4 (火) 21 (金)	456	ごはん		鶏のから揚げ マッシュポテト かき玉汁	鶏肉、醤油、みりん、ニンニク、生姜 キャノーラ油、片栗粉、プチトマト じゃが芋、塩コショウ、バター 卵、玉葱、人参、豆腐、エノキ、塩、醤油 片栗粉	バナナ		牛乳
5 (水) 20 (木)	391	ごはん		蓮根ボール かぶのサラダ 白菜とベーコンスープ	鶏ミンチ、蓮根、片栗粉、卵、生姜 酒、醤油、みりん、キャノーラ油 かぶ、ロースハム、胡瓜、人参、キャノーラ油、 すし酢、塩コショウ、マヨネーズ ベーコン、白菜、玉葱、人参、葱、コンソメ 醤油、コショウ	ゼリー		牛乳
6 (木) 28 (金)	502	食パン		魚のトマトソース チキンサラダ わかめスープ	魚、塩、コショウ、片栗粉、キャノーラ油、ケチャップ トマトピューレ、三温糖、醤油、白ワイン、生姜、 生クリーム ササミ、キャベツ、胡瓜、人参、マヨネーズ、醤油 三温糖、すし酢、カットワカメ、玉葱、エノキ、葱、 薄口醤油、ごま油、ガラスープ	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
7 (金) 18 (火)	462	タコライス	精白米、牛ミンチ、豚ミンチ、玉葱 人参、ピーマン、生姜、ニンニク レタス、トマト、ウスターソース、塩 ケチャップ、カレー粉、高野豆腐	キャベツのチャンプル 春雨スープ	豚肉、キャベツ、木綿豆腐、人参、葱、卵、塩 コショウ、キャノーラ油、春雨、ベーコン、玉葱、人 参、エノキ、葱、塩、薄口醤油、ごま油 ガラスープ	りんご コンポート	りんご 三温糖	牛乳
10 (月)	412	ちゃんぽん	中華麺、豚肉、玉葱、葱 人参、椎茸、もやし、キャベツ 生姜、醤油、塩、コショウ ガラスープ、キャノーラ油	さつまいもレモン煮	さつまいも、レーズン、レモン、三温糖、バター プチトマト	ヨーグルト		ミックス ジュース
12 (水) 27 (木)	466	ごはん		魚のゆず味噌がけ いも煮 清汁	魚、コショウ、片栗粉、キャノーラ油、赤味噌、酒 三温糖、醤油、牛肉、里芋、ごぼう、シメジ 深葱、タシ汁、醤油、酒、みりん、三温糖 玉葱、人参、豆腐、葱、アゴだし、塩、昆布 薄口醤油	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 (木) 26 (水)	402	吉野めし	精白米、鶏肉、ごぼう、醤油 酒、みりん、三温糖、ニンニク	和風オムレツ 味噌汁	卵、鶏ミンチ、玉葱、人参、削り節、葱、塩 醤油、コショウ、キャノーラ油、 玉葱、人参、えのき、南瓜、葱、昆布、 だし、味噌、プチトマト	みかん		牛乳
14 (金) 25 (火)	457	食パン		カレービーンズ ポテトサラダ オニオンスープ	大豆水煮、豚肉、ベーコン、玉葱、人参、パセリ じゃが芋、カールウ、トマト水煮、塩、コショウ キャノーラ油、じゃが芋、胡瓜、人参、塩、 ロースハム、マヨネーズ、玉葱、人参、葱、バター、 コンソメ、塩、コショウ	14日 ヨーグルト ムース 25日 プリン	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	牛乳
19 (水)	413	ごはん		おからメンチコロツケ ミネストローネスープ	おから、タシ汁、醤油、三温糖、玉葱、人参 豚ミンチ、牛ミンチ、キャベツ、コショウ、小麦粉、卵 パン粉、キャノーラ油、 玉葱、人参、キャベツ、セロリ、トマト水煮、 スパゲティ、パセリ、コンソメ	キャロット ゼリー	人参 りんご ジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳

★材料の都合により献立を変更する場合があります★