



平成27年度



給食献立表



下矢作保育園

曜日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
献立	豆腐のドライカレー チーズサラダ はんぺんスープ ぶどう	文化の日 	さばのみそ煮 ひじきのごまあえ お芋の団子汁 柿	かに玉 ジャーマンポテト もやしの味噌汁 梨	すき焼き 利久和え 玉葱と若布の味噌汁 りんご	きつねうどん 南瓜とほろ煮 みかん
未満児	ごはん		ごはん	ごはん	ごはん	きつねうどん
おやつ	ホットドック 牛乳		りんごカスタード 麦茶	からいも団子 牛乳	甘食 牛乳	
	9	10	11	12	13	14
	えびと豆腐のケチャップ煮 三色サラダ にらたま汁 キウイフルーツ	五目大豆 ごま酢キャベツ つくね汁 バナナ	ピーマンの肉詰め煮 中華風サラダ 三平汁 ぶどう	ひじき卵 切干大根炒り煮 なめこ汁 梨	魚の夕焼けソース にらと挽肉の卵とし じゃが芋の味噌汁 柿	手作り弁当
	ごはん なべやき 牛乳	しらすごはん ぶかし芋 牛乳	ごはん 小倉白玉 牛乳	ごはん アメリカンドック 牛乳	ごはん バナナコッタ せんべい	
	16	17	18	19	20	21
	マカロニグラタン りんごサラダ 五目スープ ミニトマト	鮭のムニエル ヤーコンきんぴら きのこ里芋のスープ りんご	ミートローフ 大根サラダ 若布スープ キウイフルーツ	千キンナゲット マカロニサラダ コンソメスープ みかん	巣ごもり卵 里芋の煮物 茄子の味噌汁 ぶどう	ナポリタン さつまいも甘煮 ミニトマト 牛乳
	ごはん 蒸しパン 牛乳	栗ご飯 ごまだんご 牛乳	ごはん ホットケーキ 牛乳	ごはん さつまいもゼリー せんべい	ごはん ココアケーキ 牛乳	ナポリタン
	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日 	豆腐とひじきのつくね ヤーコンサラダ ワンタンスープ 柿	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 きのこスープ りんご	お誕生会 赤飯 唐揚げ 白和え 凍り豆腐の清汁 みかん	焼きししゃも 親子サラダ さつまいも汁 キウイフルーツ	味噌煮込みうどん 南瓜含め煮 バナナ
		ごはん ジョア ビスケット	ひじきご飯 きな粉揚げパン 牛乳	赤飯 ケーキ 牛乳	ごはん 三色だんご 牛乳	味噌煮込みうどん
	30	 今月の予定 10日 避難訓練 14日 手作り弁当 26日 お誕生会				
	鶏真薯 いんげんのごま和え 白菜と人参の味噌汁 りんご					
	ごはん ラスク 牛乳					

うれしい交力能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の動きを整える



親子クッキングのすすめ



親子で食事作りにチャレンジ！ 手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よく振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。