

きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1金				
2土				
3日				
4月	豚丼, みそ汁	ごはん	バナナ	お茶
5火	鶏肉のクリーム煮, キャベツとパインのサラダ, ゆかりご飯	ごはん	ホットケーキ	牛乳
6水	おでん, お浸し, 納豆	ごはん	うどん	お茶
7木	鶏のからあげ, フレンチサラダ, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
8金	ちゃんこ鍋, もち, オレンジ	ごはん	おにぎり	お茶
9土	カレーうどん, バナナ	めん	—	
10日				
11月				
12火	シューマイ, 焼きビーフン, スープ	ごはん	ふかし芋	お茶
13水	チキンカレーライス, 大根のサラダ, オレンジ	ごはん	みたらし団子	牛乳
14木	お弁当の日	ごはん	スティックパン	果汁
15金	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁, いよかん	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
16土	親子うどん, オレンジ	めん		
17日				
18月	和風ピラフ, ごぼうサラダ, ふわふわスープ	ごはん	お好み焼き	お茶
19火	かじきの竜田揚げ, ごま和え, みそ汁	ごはん	おにぎり	お茶
20水	豚肉のしょうが焼き, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ピンキーパン	牛乳
21木	中華丼, スープ, りんご	ごはん	うどん	お茶
22金	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
23土	きつねうどん, りんご	めん		
24日				
25月	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	さわたりドッグ	牛乳
26火	手作りハンバーグ, ブロッコリー, ミニトマト, スープ	ごはん	クロワッサン	牛乳
27水	中華風卵焼き, おかか和え, 納豆, みそ汁	ごはん	おにぎり	お茶
28木	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
29金	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	うどん	お茶
30土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	—	

『鶏とカブのクリーム煮』

園の給食では、味噌汁は週3回、納豆は月3回程度取り入れています。鶏のクリーム煮には寒い時期カブをいれています。今月は「カブ」を使ったメニューの紹介をします。

＜材料＞ 1人当たり

- ・鶏もも肉 20g (一口大に切る)
- ・ウィンナー 20g (1cm斜め切り)
- ・冷凍コーン 10g (流水洗い、水切り)
- ・玉ねぎ 30g (1cmくし切り)
- ・いんげん 10g (茹でて1cm切る)
- ・人参 20g (いちょう切り)
- ・カブ 40g (2-3cm角切り)
- ・牛乳 80g
- ・シチューの素

＜作り方＞

- ① 鍋に油を引き、鶏肉とウィンナーを炒める。
- ② 肉の色が変わってきたら、カブ以外の野菜を入れ更に炒め、水を入れ野菜が軟らかくなるまで煮る。
※カブは他の野菜が柔らかくなったら入れてください。最初から入れるととろけてしまいます。
- ③ カブを入れたら牛乳とシチューの素をいれ、とろみがつくまで煮込む。
- ④ 水、牛乳、シチューの素は好みで加減しながら仕上げましょう。



体を温める食材を摂ろう！

食べ物には、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできるしょうが、ごぼう、人参、カブやれんこんなどの野菜や味噌やしょうゆなどの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海草などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。この時期、積極的に食事に取り入れるといいでしょう。