

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1 金				
2 土				
3 日				
4 月	肉じゃがカレー風味, みそ汁(大根・しめじ)	ごはん	バナナ	お茶
5 火	鶏肉のクリーム煮, キャベツときゅうりのサラダ, ゆかりごはん	ごはん	ホットケーキ	お茶
6 水	おでん, おひたし(キャベツ・もやし・人参), 納豆	ごはん	うどん	お茶
7 木	鶏肉のトマト煮, フレンチサラダ, スープ(豆腐・ねぎ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
8 金	ちゃんこ鍋, オレンジ	ごはん	ゼリー	お茶
9 土	カレーうどん, バナナ	めん		
10 日	 			
11 月	成人の日			
12 火	鶏団子と野菜のうま煮, スープ(小松菜・えのき)	ごはん	ふかし芋	お茶
13 水	チキンカレーライス, 大根とツナの和え物, オレンジ	ごはん	ヨーグルト和え	お茶
14 木	おべんとうの日		スティックパン	果汁
15 金	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁(白菜・しめじ), 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	和風ピラフ風まぜご飯, スープ(豆腐・チンゲン菜), いよかん	ごはん	バナナ	お茶
19 火	ツナポテト, お浸し(もやし・ほうれん草), みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	ごはん	ゼリー	お茶
20 水	ハヤシライス風, ミニトマト, スープ(大根・小松菜)	ごはん	ピンキーパン	お茶
21 木	豚肉と野菜の中華風, スープ(豆腐・わかめ), りんご	ごはん	うどん	お茶
22 金	じゃが芋のグラタン風, キャベツスープ, ゆかりごはん, 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	親子煮, ゆかり和え, すまし汁(麩・ねぎ)	ごはん	バナナ	お茶
26 火	ミートボールのトマト煮, ブロッコリー, ミニトマト, スープ(コーン・えのき)	ごはん	さつま芋/クロワッサン	お茶
27 水	豆腐の中華あんかけ, 納豆, みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	ごはん	ゼリー	お茶
28 木	肉じゃが, みそ汁(大根・わかめ), オレンジ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
29 金	ドライカレー風, キャベツとコーンのサラダ, スープ(豆腐・ねぎ)	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、こぼろ、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、海藻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。