

# 移行食献立

日	曜	献立	主食	おやつ	
1	月				
2	火				
3	水				
4	木	すき煮, 味噌汁, バナナ	ごはん	うどん	お茶
5	金	肉じゃが, 味噌汁, オレンジ	ごはん	ゼリー	牛乳
6	土	親子うどん, りんご	めん		
7	日				
8	月				
9	火	トマトライス風混ぜご飯, みかんとキャベツの和え物, スープ	ごはん	ゼリー	牛乳
10	水	じゃがいものそぼろ煮, おかか和え, 納豆, 味噌汁	ごはん	バナナ	お茶
11	木	おでん, 小松菜のサラダ, オレンジ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
12	金	親子煮, ゆかり和え, すまし汁	ごはん	ホットケーキ	牛乳
13	土	(餅), 豚汁	もち		
14	日				
15	月	和風ピラフ風混ぜご飯, スープ, コーンと人参のサラダ	ごはん	ゼリー	牛乳
16	火	肉団子のうま煮, ブロッコリーのおかか和え, 味噌汁	ごはん	ピンキーパン	牛乳
17	水	お弁当の日		スティックパン	牛乳
18	木	鶏肉と里芋のうま煮, 納豆, 味噌汁, オレンジ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
19	金	ドライカレー風, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	お汁粉	お茶
20	土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん		
21	日				
22	月	豚肉と野菜の中華風炒め煮, スープ, りんご	ごはん	うどん	お茶
23	火	チャーハン風混ぜご飯, ミニトマト, スープ,	ごはん	ふかし芋	牛乳
24	水	じゃがいものグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	ゼリー	牛乳
25	木	ツナポテト, ゆかり和え, 味噌汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
26	金	三色ごはん, ミニトマト, すまし汁, 一口ゼリー	ごはん	バナナケーキ	牛乳
27	土	きつねうどん, りんご	めん		
28	日				
29	月	チャーハン風混ぜご飯, ツナとひじきのサラダ, 味噌汁	ごはん	マスカルポーネ	牛乳
30	火	鶏肉のクリーム煮, ブロッコリーマヨネーズ和え, 菜め	ごはん	バナナ	お茶
31	水	カレーライス, キャベツとコーンのサラダ,	ごはん	ふかし芋	牛乳

## 「鶏肉のクリーム煮」

保育園では、鶏肉のクリーム煮には寒い時期に甘みを増すカブをいれています。

- ＜材料＞ 1人当たり
- ・鶏もも肉 20g (一口大)
  - ・ウインナー 20g (1cm斜め)
  - ・冷凍コーン 10g (流水洗い)
  - ・玉ねぎ 30g (1cmくし切)
  - ・いんげん 10g (茹でて1cm)
  - ・人参 20g (いちょう切)
  - ・牛乳 80g
  - ・シチューの素

### ＜作り方＞

- ① 鍋に油を引き、鶏肉とウインナーを炒める。
- ② 肉の色が変わってきたら、野菜を入れ更に炒め、水を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。  
※旬のカブを入れても美味しいですよ！その場合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 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、大根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。