

令和5年12月

献立表

Information

朝、夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、風邪をひきやすい時期になりますので、からだの温まる給食で、寒さを乗り切ってほしいと思います。温かくて、心も体もあたたまるような、おいしい給食作りを目指していきます。

食材案内 「大根」

日本には中国、朝鮮半島を経て伝播しました。「古事記」の仁徳天皇の条に「大根」の文字を含む歌があることから、奈良時代には伝わっていたと考えられます。江戸時代になると栽培も本格化し、全国で様々な品種が誕生しました。「青首大根」が主流になったのは1970年代からです。

大根にはナトリウムの排出を促進するカリウムが比較的多く含まれているので、高血圧、動脈硬化、脳梗塞などの予防に期待できます。また、切り干し大根にはミネラルが凝縮されていますし、大根の葉には骨や歯の形成に必要なカルシウム、がん予防や免疫アップに良いとされるβカロテンが含まれているので、葉つきの大根やかぶが手に入ったら、葉もスープの具などに利用したいですね。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,15	金	カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋	アレルギー カレーライス	離乳食 白がゆ	1日:みかん
		ドレッシング和え キャベツ、きゅうり、人参	アレルギー ドレッシング和え	野菜スープ 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋 ドレッシング和え キャベツ、きゅうり、人参 中期:鶏挽肉、後期:豚挽肉	15日:ヨーグルト
2	土	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草、油揚げ、花麩、干しいたけ	アレルギー 五目うどん	離乳食 五目うどん	2日:みかん
		チーズ	アレルギー チーズ		
4,18	月	コッペパン ミートボールのトマト煮 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃが芋	アレルギー コッペパン	離乳食 コッペパン	4日:ミルクもち
		ほうれん草のあえもの ほうれん草、人参、コーン	アレルギー ほうれん草のあえもの	ほうれん草のあえもの ほうれん草、人参、コーン 中期:鶏挽肉、後期:豚挽肉	18日:さつま芋パン さつまいも、バター、砂糖、パン、牛乳
5,19	火	炊き込みご飯 鶏肉、油揚げ、人参、しめじ、ごぼう	アレルギー 炊き込みご飯	離乳食 おじや	5日:柿
		石狩鍋 鮭、人参、大根、里芋、白菜、生しいたけ	アレルギー 石狩鍋	石狩鍋 鮭、人参、大根、里芋、白菜、生しいたけ 中期:鶏挽肉、後期:豚挽肉	19日:クリスマスケーキ(ア) 薄力粉、砂糖、卵、サラダ油、生クリーム、いちご、キウイ、みかん
6,20	水	食パン カリフラワーのシチュー 鶏肉、じゃが芋、カリフラワー、人参、玉ねぎ	アレルギー 食パン	離乳食 食パン	6日:サターアングギー サターアングギー粉(ア)、牛乳
		わかめの酢の物 わかめ、きゅうり、みかん缶	アレルギー わかめの酢の物	わかめの酢の物 わかめ、きゅうり	20日:りんご

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7,21	木	米(押し麦) ひじきと大豆の煮物 ツナ、大豆の水煮、ひじき、人参、じゃが芋、いんげん	アレルギー 米(押し麦)	離乳食 白がゆ	7日:フルーツゼリー りんごジュース、アガー、砂糖、みかん、もも、バナナ
		ブロッコリーのあえもの ブロッコリー、しらす干し、人参	アレルギー ブロッコリーのあえもの	ブロッコリーのあえもの ブロッコリー、しらす干し、人参	21日:フルーチェ フルーチェ、牛乳
8,22	金	ケチャップライス 鶏肉、人参、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、コーン缶	アレルギー ケチャップライス	離乳食 おじや	8日:アップルケーキ りんご、豆腐、メープルシロップ、ホットケーキミックス、バター、サラダ油
		ポトフ 人参、玉ねぎ、かぶ、ウインナー(卵不使用)	アレルギー ポトフ	ポトフ 人参、玉ねぎ、かぶ	22日:南瓜しるこ 南瓜、小豆、白玉粉、豆腐
9,23	土	ツナの混ぜご飯 ツナ、人参、油揚げ、しめじ	アレルギー ツナの混ぜご飯	離乳食 おじや	9日:魚肉ソーセージ
		わかめのみそ汁 わかめ、とうふ、切り干し大根	アレルギー わかめのみそ汁	わかめのみそ汁 わかめ、とうふ、切り干し大根	23日:チーズ
11,25	月	米(押し麦) フライドチキン 鶏肉 大根サラダ(ア) ツナ、大根、きゅうり、マヨネーズ スープ 豆腐、白菜、あさつき	アレルギー 米(押し麦)	離乳食 白がゆ	11日:ウインナードーナツ 魚肉ソーセージ(卵不使用)、ホットケーキミックス、豆腐
		白身魚の酢豚風 白身魚、人参、玉ねぎ、しめじ、たけのこ水煮	アレルギー 白身魚の酢豚風	白身魚の酢豚風 白身魚、人参、玉ねぎ、(しめじ)	25日:じゃが芋の甘辛揚げ じゃが芋、大豆の水煮、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉
12,26	火	すまし汁 大根、えのき、麩	アレルギー すまし汁	離乳食 白がゆ	12日:りんご
		すまし汁 大根、えのき、麩	アレルギー すまし汁	すまし汁 大根、麩、(えのき)	26日:ピザトースト 食パン、トマト缶、玉ねぎ、チーズ、ケチャップ、バジル、パセリ、魚肉ソーセージ
13,27	水	13日:ロールパン ポークスパソテー スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン	アレルギー ポークスパソテー	離乳食 白がゆ	13日:おにまんじゅう さつまいも、上新粉、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩
		コーンスープ クリームコーン缶、人参、玉ねぎ	アレルギー コーンスープ	コーンスープ クリームコーン缶、人参、玉ねぎ	27日:ヨーグルト
14,28	木	親子丼(ア) 鶏肉、人参、玉ねぎ、えのき、みつば、卵	アレルギー 親子丼	離乳食 白がゆ	14日:ひじきトースト(ア) 食パン、ひじき、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、チーズ
		みそ汁 大根、白菜、わかめ、油揚げ	アレルギー みそ汁	みそ汁 大根、白菜、わかめ、(油揚げ)	28日:ラスク パン、砂糖、バター