



# 献立表



2日					3日					4日					5日					6日																													
																									旬の野菜は白菜です！ 																								
ごはん 肉団子の酢豚風 キャバツと大豆のサラダ 豆乳スープ					ごはん のり塩から揚げ (ブロッコリー・人参) きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁					ごはん 八宝菜 ごま春雨サラダ わかめスープ					ロールパン 白身魚のラタトゥイユ (ブロッコリー) フレンチサラダ ポトフ風スープ					プルコギ丼 ブロッコリーのチョレギサラダ風 牛乳																													
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																									
436 kcal	12.5 g	10.3 g	73.3 g	1.8 g	478 kcal	18.5 g	15.3 g	66.6 g	2.9 g	368 kcal	13.7 g	5.7 g	65.5 g	0.9 g	318 kcal	14.6 g	9.7 g	43.1 g	2.1 g	594 kcal	17.7 g	22.7 g	79.7 g	1.4 g																									
9日					10日					11日					12日					13日																													
ごはん さばの中華焼き (ブロッコリーのソテー) 小松菜の鉄分サラダ わかめスープ					ごはん 豚肉のごまだれ炒め ごぼうサラダ すまし汁					ごはん さわらの幽庵焼き (白菜の煮浸し) かぼちゃのそぼろあん みそ汁					治部煮丼 さつまもときのこの味噌バター炒め 牛乳					あんかけうどん バンバンジーサラダ りんごヨーグルト																													
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																									
439 kcal	14.2 g	14.8 g	62.3 g	1.4 g	441 kcal	16.3 g	11.0 g	69.2 g	1.9 g	416 kcal	16.7 g	7.6 g	70.2 g	2.7 g	575 kcal	19.8 g	15.6 g	88.9 g	1.5 g	354 kcal	17.2 g	6.7 g	56.2 g	1.1 g																									
16日					17日					18日					19日					20日																													
ごはん タラのごま味噌たれ (厚揚げ・人参) かぼちゃサラダ 豆乳スープ					ごはん BBQチキン (ブロッコリー・人参) ジャーマンポテト 洋風スープ					ごはん アジフライ (菜の花の和え物) 炒り豆腐 みそ汁					カレー 青梗菜のナムル 牛乳					コッパパン シチュー マカロニナポリタン ほうれん草のクリスマスケーキ																													
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																									
404 kcal	15.6 g	7.1 g	69.4 g	1.6 g	451 kcal	17.4 g	13.0 g	66.1 g	1.8 g	466 kcal	19.8 g	11.1 g	71.7 g	2.4 g	578 kcal	16.4 g	20.6 g	81.8 g	1.5 g	620 kcal	18.9 g	20.4 g	90.2 g	3.1 g																									
23日																																																	
ごはん 肉じゃが 白菜と竹輪のおかか和え みそ汁					今月の世界メニューはフランスです！ 																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																													
375 kcal	13.0 g	5.0 g	69.5 g	2.3 g																																													

LEOC 国産米を使用しております。  
仕入れなどの都合によりメニューを変更させていただく場合があります。ご了承ください。

# 12月 給食だより



昼が短く、夜が長くなった分、1日が短く感じられる年の暮れを迎えました。12月はクリスマスに大晦日、そしてお正月と楽しい行事が続きます。風邪などで体調を崩すことがないように、食事の前には手洗い・うがいをしっかり行い、元気に新年を迎えましょう！

## 今月の旬の食材は…

### 白菜「chinese cabbage」(チャイニーズキャベッジ)

白菜は、水分が多くて歯ざわりの良いヘルシーな冬野菜です！白菜にはカリウムが多く含まれており、高血圧など生活習慣病の予防に効果が期待できます。また、骨を丈夫にしたり血液の凝固作用のあるビタミンK、さらには骨の健康に欠かせないカルシウムも多く含まれます。白菜のほとんどは水分ですが、ビタミンCが多いことから、冬の風邪予防や免疫力アップに効果があります！

## ～給食レシピ紹介～

### ジャーマンポテト

#### ●材料(幼児1人分)

- ・ソーセージ…10g
- ・じゃがいも…25g
- ・たまねぎ…8g
- ・コーン…5g
- ・サラダ油…0.5g
- ☆おろしにんにく…0.1g
- ☆コンソメ…0.5g
- ☆塩こしょう…少々

#### ●作り方

- ①ソーセージ、じゃがいも、玉ねぎをカットする。
- ②鍋でじゃがいもを柔らかくなるまで茹でる。
- ③フライパンに油をひき、ソーセージと玉ねぎを炒め、その後☆の調味料を加えて炒める。
- ④③にじゃがいもを加え、絡めるように炒めて完成。



## 「今月の世界メニュー」



12月5日にご提供

- ・白身魚のラタトゥイユがけ
- ・フレンチサラダ
- ・ポトフ風スープ

### ・ラタトゥイユ

ラタトゥイユは、フランス南部プロヴァンス地方の郷土料理です。ナス・ピーマン・玉ねぎ・トマトなどを炒め煮した煮込み料理を指します。ラタは「ごった煮」、トゥイユは「かき混ぜる」という意味があります。



### ・フレンチサラダ

フレンチサラダはさっぱりとした味付けが特徴的です。フランスでは昔から、「オリーブオイル+塩・コショウ」や「オリーブオイル+レモン汁、ビネガー」をかけて食べるのが一般的です。



### ・ポトフ

ポトフはフランス定番の家庭料理です！牛肉やソーセージ、大きく切った野菜を鍋で長時間じっくりと煮込むシンプルな料理です。

