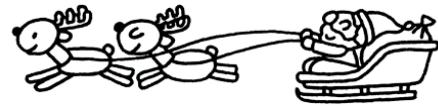


12月の献立



			1日(木)	2日(金)
			ご飯 ミートローフ 付け合せ(アスパラ) カリフラワーと卵のサラダ 白菜のスープ ヨーグルト和え 牛乳	ご飯 魚のゴマ照り焼き 付け合せ(南瓜) 和風ポパイサラダ 味噌汁(玉葱 大根 ネギ) 角切りパインゼリー 牛乳
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ご飯 ふりかけ 豚肉の味噌くわ焼き 和風春雨サラダ すまし汁(えのき わかめ ミツバ) 豆乳ゼリー 牛乳	ご飯 白身魚野菜ソース 大豆サラダ コンソメスープ(大根 わかめ) 洋なしゼリー 牛乳	ご飯 酢鶏 もやし中華サラダ 中華スープ(青梗菜 豆腐) レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の蒲焼風 付け合せ(白菜お浸し) いんげんのごまヨサダ 味噌汁(じゃが芋 わかめ ネギ) 白玉だんご 牛乳	食パン ジャム(いちご) パンプキンシチュー ブロッコリーのサラダ りんご 牛乳
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ご飯 魚のみぞれかけ(ネギ) 炒りおから すまし汁(なめこ わかめ) ミルクゼリー 牛乳	ご飯 高野豆腐の旨煮 キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(法蓮草 玉麴) さつま芋蒸しパン 牛乳	ご飯 みそかつ 付け合せ(キャベツ 人参) 南瓜のいとこ煮 すまし汁(大根 わかめ ネギ) いちごミルクゼリー 牛乳	ロールパン 白菜と鮭のクリーム煮 コールスローサラダ コンソメスープ(玉葱 いんげん) パイン 牛乳	ピラフ 照り焼きチキン 付け合せ(ブロッコリー) フライドポテト コンソメスープ(大根 舞茸) 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ご飯 変わり卵焼き にんじんのマヨネーズサラダ 味噌汁(玉葱 もやし ミツバ) ブルーベリーヨーグルト 牛乳	焼きそば シュウマイ 付け合せ(ブロッコリー カリフラワー) 中華スープ(青梗菜 えのき) バナナ 牛乳	ご飯 魚の味噌だれかけ 付け合せ(きゅうり) 大根と生揚げの煮物 すまし汁(玉麴 ネギ) 黒胡麻プリン 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付け合せ(法蓮草) もやしのごまドレッシング和え 味噌汁(白菜 油揚げ) キャラメルマドレーヌ 牛乳	ご飯 鮭フライ 付け合せ(ブロッコリー) トマトのサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) クリスマスデザート 牛乳
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
冬季家庭療育日 (～1月4日)				



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

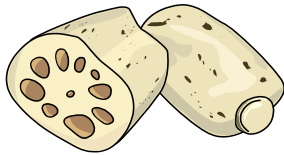


今月の旬の食材 【れんこん】

旬は11月～3月。穴が開いて先を見通せることから、「見通しがきく」縁起物として、おせち料理にも使用される。

選ぶポイント

- ・変色しているような傷や色ムラがないもの
- ・ふっくらした丸み、ずっしりと重みがあるもの
- ・穴の中が黒くなっているものは鮮度が落ちているので注意



れんこんの栄養

- 食物繊維**：腸内環境を整える。便秘予防。動脈硬化や高血圧予防効果も。
- ビタミンC**：疲労回復、風邪予防、美肌効果がある。れんこんのビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくい。
- カリウム**：体内の水分や塩分のバランスを調節する。むくみや高血圧予防。
- タンニン**：ポリフェノールの一種。アンチエイジングや消炎作用、動脈硬化予防に役立つ。れんこんの変色は、タンニンが含まれるため。

れんこんの保存方法

乾燥させないことがポイント！

- 冷蔵保存**
- 濡らしたペーパーで包み、上からラップで包む。チャック付き保存袋に入れる。保存期間：約5日
 - 薄切りにしたものは、蓋付き容器に水を入れて保存。水を毎日替え、早めに食べきる。保存期間：約2～3日
- 冷凍保存**
- 輪切りや薄切りにしたものは、変色予防のために酢水につけたあと、水気をよく拭き冷凍用保存袋へ。茹でてからでも可能。
 - すりおろして、使いやすい量でラップに包み、冷凍用保存袋へ。保存期間：いずれも約1か月

れんこんを使ったおすすめレシピ！粉チーズのコクが美味しい！

『れんこんとにんじんの洋風きんぴら』

材料(大人4人分)

- れんこん……………300g
にんじん……………200g
薄切りベーコン…50g
★コンソメ……………小さじ2
★砂糖……………小さじ2
★粉チーズ……………小さじ2
★塩……………小さじ1/3
★こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ1
粉パセリ……………適量

作り方

- ①れんこん、にんじんは3mm程度の厚さの半月切りにし、れんこんはさっと水にさらし、水を切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、②をカリカリになるまで炒める。
- ⑤①を加え、れんこん、にんじんがしんなりするまで中火で炒める。
- ⑥③の調味料を加えて1分程度炒め、馴染んだら火から下ろす。
- ⑦器に盛付け、粉パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

れんこんを水に浸す時間が長いとビタミンCが逃げてしまうので、短めにしましょう。⑤で、れんこん、にんじんが硬いと感じる時は、少量の水を加えて煮詰めると軟らかく仕上がります。

栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー 190kcal、たんぱく質4.1g、脂質11.5g、塩分1.9g
幼児：エネルギー 127kcal、たんぱく質2.7g、脂質7.7g、塩分1.3g

