



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
冬季家庭療育日 (~1月4日)			ご飯 さわらの西京焼き 付合せ(アスパラ) もやし炒め すまし汁(エビカマボコミツバ) 黒豆蒸しパン 牛乳	七草粥風雑炊 鶏の唐揚げ 付合せ(ブロッコリー) 五色和え 味噌汁(玉葱わかめ) キャラメルミルクゼリー 牛乳
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
成人の日	ご飯 えびたまあかけ 拌三絲 中華スープ(豆腐ニラ) 小豆蒸しパン 牛乳	ご飯 豚肉のくわ焼き ほうれん草のなめ苺和え 味噌汁(じゃが芋わかめ葱) パンゼリー 牛乳	味噌煮込みうどん 海藻サラダ バナナコッタ 牛乳	ご飯 鮭のムニエル野菜のせ ジャーマンサラダ コンソメスープ(いんげんもやし) りんご 牛乳
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(法蓮草) トマトとツナのサラダ さつま芋ポタージュ キャロット蒸しパン 牛乳	ご飯 ふりかけ ぎせい豆腐 ブロッコリーのマヨサラダ 豚汁 抹茶ムース 牛乳	ご飯 カジキの五色和え 和風スパゲティサラダ 味噌汁(キャベツしめじ) みかん 牛乳	くろロールパン 肉団子と白菜のコンソメ煮 切干大根のサラダ ピーチゼリー 牛乳	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(オクラ) 南瓜のそぼろあかけ すまし汁(玉麩 三つ葉) おしるこ 牛乳
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ご飯 煮魚 付合せ(白菜お浸し) 胡瓜の小町和え 味噌汁(大根 油揚げ葱) バナナソーゼリー 牛乳	食パン ジャム(りんご) マカロニのクリーム煮 大根とツナのサラダ コンソメスープ(法蓮草えのき) パン 牛乳	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(いんげん) 五目煮豆 味噌汁(もやしわかめ葱) りんごのすりおろしゼリー 牛乳	ご飯 白身魚のチーズピカタ 付合せ(粉ふき芋) チキンごまドレサラダ オニオンスープ ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 かかとキャベツの中華サラダ 中華スープ(春雨わかめ葱) ブラウニー 牛乳
30日(月)	31日(火)			
チキンカレーライス 和風ツナサラダ ドーナツ 牛乳	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 付合せ(さつま芋) 大根ときゅうりのサラダ すまし汁(豆腐 人参 葱) みかん寒天 牛乳			

今月の旬の食材 【白ねぎ】

根元に土寄せをして、白い部分が長くなるように育てたもの。長ねぎ、根深ねぎとも呼ばれる。

白ねぎの旬

旬は10月~3月頃。品種改良が進み、年間を通して出回っているが、秋冬ねぎが年間生産の7割を占めている。霜が降りる12月以降は、甘みが増し最もおいしく、栄養価も高くなる。

白ねぎの栄養

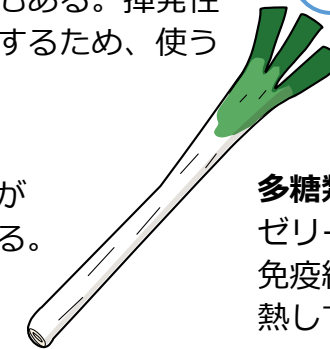
硫化アリル(アリシン) :

刺激臭と辛みの成分。強力な殺菌作用がある。肩こりや疲労回復効果、血液をサラサラにして、血栓や動脈硬化を予防する効果もある。揮発性で、時間がたつとどんどん減少するため、使う直前に刻むと良い。

ビタミンC :

緑色の部分に多い。抗酸化作用があり免疫力向上や美肌効果がある。また、鉄分の吸収を促す効果があるため、貧血予防にも。

水に溶けやすい栄養素が多いので、加熱した場合は汁ごと摂るメニューがおすすめ。



多糖類複合体 :

ゼリー状のヌルヌル成分。免疫細胞を活性化する。加熱しても効果が変わらない。

ねぎとショウガで身体ぽかぽか！免疫力アップで風邪予防！

『鶏と大根・ねぎのトロトロ煮』

材料(大人4人分)

- 鶏むね肉.....350g
- 塩・こしょう...少々
- 片栗粉.....大さじ1
- 大根.....8cm
- 白ねぎ.....2本
- ★だし汁.....600cc
- ★しょうが.....1かけ
- ★料理酒.....大さじ1
- ★しょうゆ.....小さじ2
- ★みりん.....大さじ1強
- 塩・こしょう...少々

作り方

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうで下味を付ける。
- ②大根は2cm厚さのいちょう切りにし、耐熱容器に並べ、水大さじ1をふりかける。ふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで5分加熱する。
- ③白ねぎは厚めの斜め切りにする。
- ④しょうがはすりおろす(チューブのものでも可)。
- ⑤鍋に★の調味料、②の大根を入れ蓋をして火をつける。沸騰したら弱火にし、大根が軟らかくなるまで煮る。
- ⑥①の鶏肉に片栗粉を薄くまぶし、⑤に落とし入れる。
- ⑦③の白ねぎも加え、蓋をして弱火で3分煮る。
- ⑧塩・こしょうで味を調える。

ワンポイントアドバイス

大根は電子レンジで下蒸しをすると、煮る時間を短縮できます。鶏肉を片栗粉でコーティングすることで、パサつきを抑え、軟らかく仕上がります。盛付け後にあらびき黒こしょうを振ると、アクセントになります。



栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー 201kcal、たんぱく質21.4g、脂質5.6g、塩分0.9g
 幼児：エネルギー 134kcal、たんぱく質14.3g、脂質3.7g、塩分0.6g



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。

