



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
休所日 (~1月3日)		ご飯 高野豆腐の旨煮 辛し和え 味噌汁(ほうれん草 玉麩) 黒豆蒸しパン	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(小松菜・人参) 大根と生揚げの煮物 すまし汁(はんぺん みつば) ミルクゼリー(寒天)	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(粉ふき芋・青のり) 和風サラダ 味噌汁(なめこネギ) みかん
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
成人の日	三色丼 和風マカロニサラダ 味噌汁(えのき 油揚 ネギ) りんごのすりおろしゼリー	ご飯 麻婆春雨 ツナとブロッコリーの中華サラダ 中華風わかめスープ マーラーカオ	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(もやし 人参) ほうれん草の白和え 味噌汁 (じゃが芋 玉葱 みつば) カルピスゼリー	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き じゃこサラダ 青菜のスープ オレンジ
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(サニーレタス) 大根とハムのサラダ 味噌汁(玉葱 油揚 ネギ) マドレーヌ	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(大根) 白菜と人参のごま和え すまし汁 (えのき かまぼこねぎ) りんご	ロールパン ポークビーンズ ポパイサラダ コンソメスープ (白菜 ベーコン) キャラメルミルクゼリー	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ (ブロッコリー カリフラワー) 根菜の煮物 味噌汁(手毬麩 みつば) バナナ	ご飯 かに玉 付合せ(アスパラ) 春雨とキャベツの中華和え 中華スープ(豆腐 ニラ) パインのヨーグルトあえ
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ご飯 魚のレモン風味 付合せ(カリフラワー) 切干大根のサラダ コンソメスープ (人参 玉葱 コーン) ココアマフィン	ご飯 五目玉子焼き 付合せ(南瓜) 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(法連草 油揚) ぶどうゼリー	ご飯 豚肉のカレー焼き 森のサラダ 味噌汁(豆腐 ワカメネギ) オレンジ	ご飯 松風焼き 付合せ(ほうれん草 人参) キャベツのおかか和え すまし汁(とろろ昆布 ネギ) りんご蒸しパン	食パン ジャム(いちご) 白身魚野菜ソース 付合せ(サラダ菜) ジャーマンサラダ コンソメスープ (キャベツ 椎茸) 牛乳寒天
30日(月)	31日(火)			
ご飯 照り焼きチキン 付合せ(人参 ブロッコリー) 南瓜サラダ 味噌汁(大根 えのきネギ) パン	ご飯 鱈の漬け焼き 付合せ(2色ピーマン和え) 磯香和え 味噌汁 (じゃが芋 玉葱 ネギ) キャロット蒸しパン			

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。

