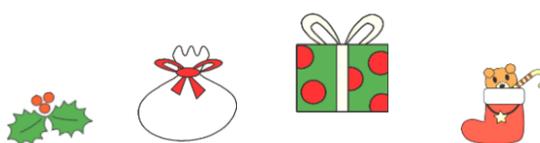
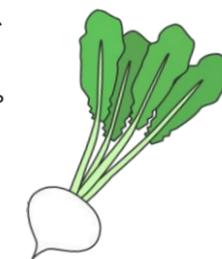


12月の献立



今月の食材【かぶ】

かぶの旬は春と冬。春の七草の「すずな」である。春物は柔らかく、冬物は甘みが強い。実の部分はシャキシャキ食感を活かして浅漬けやサラダにしたり、柔らかく煮て煮物やスープにしたり、幅広い料理に使って楽しむことができる。葉は捨ててしまいがちだが、緑黄色野菜に分類され栄養価が高い。



かぶの栄養

◆実によく含まれる栄養素

消化酵素アミラーゼ：胃もたれや胸焼けを解消するなど胃の調子を整える効果がある。

◆葉によく含まれる栄養素

ビタミンC：葉には実の約4倍のビタミンCが含まれる。コラーゲンの生成にはたらき、血管や皮膚、骨を強くする。抗酸化作用により動脈硬化予防や疲労回復、風邪予防効果がある。

βカロテン：体内でビタミンAに変換され、目や皮膚や粘膜の健康を保つ。

ビタミンK：血液凝固作用がある。骨を強くし骨粗鬆症予防効果がある。

カルシウム：骨や歯を作り、健康を維持する。

葉酸・鉄：貧血を予防する。

保存方法

葉に水分を奪われてしまうため、
すぐに葉と実の部分を切り分けましょう！

葉：ぬれたキッチンペーパーで包み冷蔵庫に入れ、早めに食べる。硬めに茹でて刻み、冷凍保存することも可能。

実：ぬれたキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で3～4日保存可能。

葉も実も丸ごと使える！かぶと豚肉のうま塩煮

材料(大人4人分)

- かぶ……………中1個(約400g)
- 豚肉こま切れ…300g
- 酒……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- 油……………大さじ1
- ★水……………200ml
- ★鶏がらスープの素…小さじ1
- ★塩……………小さじ1/3
- ★こしょう……………少々

作り方

- ①かぶの葉は3cmの長さに切る。実は皮をむき、いちよう切りにする。
- ②豚肉に酒と片栗粉をまぶし、もみ込む。
- ③フライパンに油をひき、豚肉に火が通るまで炒める。
- ④かぶの実を加えて炒め、表面に焼き色がついたら、葉を入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤混ぜておいた★の調味料を加え、煮立ったらフタをして弱火で6分程煮る。
- ⑥フタを開けて、かぶの実が柔らかくなり、味がととのうまで少し煮詰める。



栄養価 ※幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー198kcal、たんぱく質16.0g、脂質10.8g、塩分0.9g
 幼児：エネルギー132kcal、たんぱく質10.7g、脂質7.2g、塩分0.6g



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ご飯 鶏肉の生姜焼き 付合せ(キャベツ 人参) 森のサラダ 味噌汁(大根 ほうれん草) ミルキーゼリー 牛乳	ご飯 煮魚 付合せ(南瓜) もやし炒め 味噌汁(豆腐 なめこネギ) りんごのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 ポークチャップ 花野菜のミモザサラダ コンソメスープ(キャベツベーコン) みかん 牛乳	ご飯 炒り豆腐 和風ポパイサラダ すまし汁(えのきかぼ「コミツバ」) さつま芋蒸しパン 牛乳	ロールパン 白菜と鮭のクリーム煮 キャベツとリンゴのサラダ 野菜ジュースゼリー 牛乳
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ご飯 魚のマヨネーズ焼き サラダで元気 コンソメスープ(もやし 人参) ピーチソースゼリー 牛乳	ご飯 ふりかけ 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(オクラ) 南瓜のいとこ煮 味噌汁(なめこわかめネギ) 角切りパンゼリー 牛乳	ご飯 変わり卵焼き ひじきのサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ) ストロベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 付合せ(さつま芋) 大根と生揚げの煮物 すまし汁(玉麩 三つ葉) パンナコッタ 牛乳	ピラフ 照り焼きチキン 付合せ(ブロッコリー) コンソメスープ(キャベツ 人参 コーン) りんご 牛乳
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
焼きそば シュウマイ 付合せ(トマト) 中華スープ(青梗菜 椎茸) キャラメルミルクゼリー 牛乳	ご飯 白身魚野菜ソース カリフラワーと卵のサラダ 白菜のスープ バナナ 牛乳	ご飯 すき焼き風煮 磯香和え 味噌汁(玉葱 わかめ) マドレーヌ 牛乳	くらロールパン パンプキンシチュー ツナとブロッコリーのサラダ りんごゼリー 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(いんげんごま和え) れんこんの炒め煮 すまし汁(豆腐 えのきネギ) もものヨーグルトかけ 牛乳
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ご飯 とんかつ 付合せ(ブロッコリー) 和風春雨サラダ 味噌汁(もやし わかめネギ) チョコミルクプリン 牛乳	冬季家庭療育日 (~1月6日)			
30日(月)	31日(火)			



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。

