

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生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

◇実に多く含まれる栄養素

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。

◇葉に多く含まれる栄養素

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)
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 魚のレモン風味 付け合せ(粉ふき芋) カリフラワーのマヨネーズサラダ コンソメスープ(白菜 人参)	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付け合せ(人参 ブロッコリー) 南瓜のいとこ煮 味噌汁(玉葱 油揚げ ねぎ)	ご飯 肉豆腐 オクラの和え物 味噌汁(わかめ キャベツ) カップヨーグルト	ご飯 ミートローフ 付け合せ(キャベツ) ポパイサラダ コンソメスープ(大根 玉葱)	ご飯 魚の塩焼き 付け合せ(もやし 人参) ブロッコリーの胡麻味噌和え すまし汁(えのき わかめ ねぎ) ストロベリーゼリー
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ご飯 豚肉のみかんジュース煮 付け合せ(ブロッコリー コーン) キャベツのおかか和え 味噌汁(大根 油揚げ ねぎ)	食パン ジャム(いちご) チキンチャップ 付け合せ(いんげん カリフラワー) 大根とベーコンのサラダ コンソメスープ(ほうれん草 もやし) カスタードプリン	ご飯 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(豆腐 なめこ ねぎ)	ご飯 魚のカレームニエル 付け合せ(ブロッコリー) コロコロサラダ オニオンスープ	ご飯 麻婆大根 ツナとブロッコリーの中華サラダ ニラ卵スープ カップヨーグルト
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ご飯 鶏肉の山椒焼き 付け合せ(人参 いんげん) 和風スパゲティサラダ 味噌汁(キャベツ わかめ)	ご飯 魚のめんたいマヨ焼き 付け合せ(ほうれん草 人参) もやし炒め 味噌汁(豆腐 油揚げ ねぎ)	ご飯 豚肉のカレー焼き ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) 青りんごゼリー	ご飯 ぎせい豆腐 付け合せ(オクラ) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(ほうれん草 麴) カップヨーグルト	くろロールパン パンプキンシチュー 大根ときゅうりのサラダ わかめスープ オレンジゼリー
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ご飯 蒸し鶏中華風 付け合せ(ブロッコリー カリフラワー) 拌三絲(カニカマ) 中華スープ(ほうれん草 人参)	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ ブロッコリーと人参のごま和え 味噌汁(大根 わかめ ねぎ) ココアムース	ご飯 ハッシュドポーク グリーンサラダ 白菜とカニカマのスープ クリスマスカップデザート	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 付け合せ(さつま芋) 厚揚げの五目煮 すまし汁(玉葱 わかめ)	ご飯 ミートボール野菜ソース 付け合せ(いんげん) カリフラワーと卵のサラダ コンソメスープ(キャベツ 人参) カップヨーグルト
30日(月)	31日(火)			
休所日 (～1月5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。

