豊田市こども発達センター

１月の献立

あけまして
おめでとう
ございます。

		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
		冬季家庭療育日 (～１月６日)		
6日 (月)	**7日 (火)**	**8日 (水)**	**9日 (木)**	**10日 (金)**
	七草粥風雑炊 鶏肉の竜田揚げ 付合せ(ブロッコリー) 五色和え 味噌汁(豆腐 わかめ ネギ) 黒豆蒸しパン 牛乳	ご飯 さわらの西京焼き 付合せ(カリフラワー) ひじきの煮付け すまし汁(えのき長葱ﾐｯﾊﾞ) カルピスゼリー 牛乳	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(さつま芋) スパゲティーサラダ コンソメスープ(白菜 コーン) みかん 牛乳	ご飯 ぎせい豆腐 ブロッコリーのﾏﾖﾈｰｽﾞｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉葱 大根 ネギ) カップヨーグルト 牛乳
13日 (月)	**14日 (火)**	**15日 (水)**	**16日 (木)**	**17日 (金)**
成人の日	ご飯 魚のムニエル 付合せ(きゅうり) 南瓜サラダ(ハム) コンソメスープ(キャベツ人参) ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 豚肉のくわ焼き ほうれん草の白和え 味噌汁(もやしわかめネギ) パインのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 お好み焼き風卵焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁(玉麩 三つ葉) 牛乳寒天 牛乳	チキンカレーライス 大根とツナのサラダ 角切り洋なしゼリー 牛乳
20日 (月)	**21日 (火)**	**22日 (水)**	**23日 (木)**	**24日 (金)**
ご飯 カレイの漬け焼き 付合せ(ブロッコリー) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(南瓜油揚げネギ) 抹茶ムース 牛乳	ロールパン ポークビーンズ 骨太サラダ コンソメスープ(ほうれん草もやし) りんご 牛乳	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(オクラ) 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(豆腐 えのき) ピーチゼリー 牛乳	味噌煮込みうどん 南瓜挽肉フライ 付合せ(いんげんソテー) ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 白身魚のチーズピカタ 付合せ(キャベツ) にんじんのマヨネーズサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) レーズン蒸しパン 牛乳
27日 (月)	**28日 (火)**	**29日 (水)**	**30日 (木)**	**31日 (金)**
ご飯 ふりかけ 厚揚げの卵とじ いんげんのごまマヨサラダ 味噌汁(なめこ ネギ) バナナ 牛乳	ご飯 魚のレモン風味 付合せ(トマト) ポテトサラダ カレースープ いちごミルクゼリー 牛乳	ご飯 肉団子と春雨の中華スープ煮 ハムとブロッコリーの中華サラダ 中華たまごスープ サイコロチーズ蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(ほうれん草) カブと油揚げの煮浸し すまし汁(えのき ｶﾏﾎﾞｺﾐｿﾞﾊﾞ) ヨーグルトゼリー 牛乳	食パン ジャム(マーマレード) マカロニのクリーム煮 コールスローサラダ コンソメスープ(白菜 椎茸) 角切りりんごゼリー 牛乳

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。

今月の食材【カリフラワー】

ブロッコリーと同じく、花蕾(からい)と呼ばれるつぼみの集合体を食べる野菜で、ほのかな甘みとサックリとした食感が楽しめます。寒いこの時期にはカリフラワーのポタージュスープもおすすめです！
年中出回っていますが、冬～春先にかけてがおいしい時期。産地は茨城県や熊本県などで、2022年度愛知県の収穫量は全国3位です。

栄養

クセがなく低糖質で白いため、細かく刻んだカリフラワーライスが話題になりました！

ビタミンC：キャベツの２倍のビタミンCを含み、**加熱による損失が少ないビタミンC**が豊富。皮膚や粘膜の健康維持を助け、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。
食物繊維：便通をよくし、腸内にたまった老廃物の排出を助ける。
カリウム：体内の余分なナトリウムを排出し、むくみ解消や高血圧の予防に役立つ。
イソチオシアネート：アブラナ科の野菜に含まれる辛味成分。免疫力を高め、ビタミンCの抗酸化作用と合わせがん予防の効果がある。

おいしいカリフラワーの選び方

・白いつぼみが密集し硬くしまっていて、重みのあるもの
・切り口がみずみずしく、茎が青々としているもの
・鮮度が落ちると変色や斑点が出てくるので避ける

給食のおすすめレシピ！カリフラワーと卵のサラダ

材料(大人４人分)
カリフラワー…1株(約200g)
卵……１個
ベーコン……２枚
マヨネーズ……大さじ２
カレー粉……少々
塩・こしょう…少々
ドライパセリ……少々

作り方
①カリフラワーは小房に分け、一口大にして茹でる。
②卵は茹で卵にして、粗めのみじん切りにする。
③ベーコンは千切りにして炒め、冷ましておく。
④マヨネーズとカレー粉を混ぜ合わせ、①②③と和える。
⑤塩・こしょうで味をととのえ、ドライパセリを振る。

ワンポイントアドバイス
緑色の野菜が苦手な子は、挑戦しやすいかもしれません。
彩りにトマトやレタスを添えてもいいですね！
作成者はこのサラダが食べたくてカリフラワーを買います♪

栄養価　　**※幼児は大人の2／3量です。**
大人：エネルギー110kcal、たんぱく質4.2g、脂質9.3g、塩分0.4g
幼児：エネルギー　73kcal、たんぱく質2.8g、脂質6.2g、塩分0.3g