



食の力

1月号



令和元年12月16日(月)
あさひ幼稚園

1月の献立



寒さに強い！冬野菜！

季節はすっかり冬ですね。登園しているお友達の吐く息も、白くなってきました。そんな寒さに負けず、幼稚園の畑やプランターでは、青々とした野菜の葉が茂っていました。



チンゲン菜を収穫しよう！



小松菜だよ！



水菜、すごい量だよ！



職場体験の中学生が手伝ってくれました。



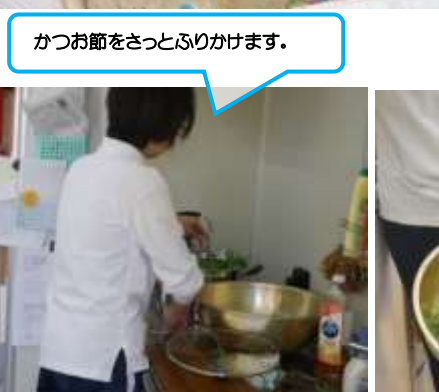
プランターに植えた、二十日大根だよ。



泥を落とそうね。



少し塩を入れたお湯で茹でて…



かつお節をさっとふりかけます。



きれいな色！



味見をどうぞ！

まだアツアツ！

収穫した水菜は、水野先生にさっと茹でてもらい、かつお節と醤油で味付けしてもらいました。採れたては茹でてみずみずしく、シャキシャキとした歯ごたえもありました。二十日大根はスライスして、塩もみで食べました。

大根やニンジン、カブといった根菜も順調に大きくなっています。小さな種から育つ冬野菜。私たちの身体を元気にしてくれる力がいっぱい秘められています。



いただきます～！



野菜をしっかり食べて、風邪ひかないぞ！

畝にひしめき合うように生長した野菜を、子ども達が手分けしながら収穫しました。大きな段ボール箱2つ分がいっぱいになるほどの量になりました。

多くの野菜は、冬の時期、寒さや霜で茎や葉の水分が凍り、傷んでしまいます。しかし、チンゲン菜、小松菜、水菜などの冬野菜は凍らないように、自分で糖分濃度を高めます。寒さによって、より甘さが増し、ビタミンCの含有量をも増やすことが、冬野菜が寒さに強い秘密の力です。

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
7	火	行事献立/七草ごはん	鮭の塩焼き・七福煮なます・味噌汁・果物(みかん)	発芽玄米・白滝・ゴマ・ごま油・純米酢・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・塩昆布・鮭・刻みあげ・出し昆布・だし削り・味噌	七草・小松菜・大根・椎茸・れんこん・人参・玉葱・太もやし・青ねぎ・みかん	274	162	4.6	430	1.2
8	水	カレーうどん	大豆と塩昆布サラダ・じゃが芋オイル焼き	うどん・カレー粉・カレー油・純米酢・黒砂糖・じゃがいも	大豆ミンチ・蒸し大豆・塩昆布・ちりめん・青のり粉	玉葱・人参・しめじ・かぼちゃ・トマト水蒸し・コーン・太もやし・胡瓜	279	8.0	6.3	465	1.7
9	木	れんこんと昆布ご飯	厚揚げと大根の煮物・かぼちゃ納豆・味噌汁	発芽玄米・板こんにゃく(黒)・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・塩昆布・木綿厚揚げ・納豆・だし削り・味噌	れんこん・人参・大根・いんげん・かぼちゃ・玉葱・太もやし・青ねぎ	292	120	5.4	492	1.4
10	金	とうもろこしごはん	おでん・しらす納豆・すまし汁	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖・ゴマ・緑豆春雨	いりこ・塩昆布・焼豆腐・納豆・しらす干し・わかめ・出し昆布・だし削り	コーン・大根・人参・グリーンピース・キャバツ・玉葱・にら	283	128	5.2	462	1.8
14	火	そらまめごはん	さわらのゆずみそかけ・わかめサラダ・かぶ味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・純米酢	むき豆(大粒)・骨無しわかめ・白みそ・味噌・わかめ・もすく・刻みあげ・出し昆布・だし削り	ゆず・キャバツ・人参・コーン・かぶ(葉付き)	299	17.7	7.5	398	1.6
15	水	ごぼうどん	大豆サラダ・高野ツナ煮	うどん・黒砂糖・純米酢・里芋・こんにゃく	木綿厚揚げ・だし削り・出し昆布・蒸し大豆・わかめ・高野・アヲルーク	ごぼう・玉葱・人参・大根・青ねぎ・太もやし・胡瓜・椎茸・いんげんば	241	11.5	4.0	391	2.1
16	木	たくあんご飯	すきやき風煮・ゆかり納豆・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・糸こんにゃく(黒)・黒砂糖	いりこ・かつお節・焼豆腐・納豆・きざみあげ・出し昆布・だし削り・味噌	沢庵・白菜・えのき茸・人参・白ねぎ・ゆかり・胡瓜・キャバツ・玉葱・太もやし・青ねぎ	254	11.9	5.7	400	1.4
17	金	わかめご飯	炒り卵の花・ブロッコリー納豆・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・炊きこみゆず・おから・刻みあげ・納豆・綿厚揚げ・出し昆布・だし削り・味噌	ごぼう・人参・椎茸・アヲ枝豆・ブロッコリー・キャバツ・太もやし・玉葱・青ねぎ	276	11.5	5.4	465	1.2
20	月	うめごはん	じゃが納豆・麻婆豆腐・野菜スープ	発芽玄米・ゴマ・ごま油・黒砂糖・片栗粉・緑豆春雨・じゃがいも	いりこ・納豆・ちりめん・大豆ミンチ・豆腐・味噌・出し昆布・だし削り	キャバツ・人参・コーン・玉葱・水蒸しわかめ・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・にら	265	11.4	5.2	440	1.8
21	火	玄米ご飯	あじの甘辛焼き・白和え・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・こんにゃく・ゴマ・じゃがいも	いりこ・あじ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ほうれん草・人参・コーン・玉葱・なめこ・青ねぎ	267	16.1	4.4	405	1.3
22	水	けんちんうどん	じゃが芋オイル焼き・大豆サラダ	うどん・里芋・じゃがいも・カレー粉・純米酢・黒砂糖・ゴマ・黒砂糖・純米酢	豆腐・刻みあげ・だし削り・出し昆布・青のり粉・蒸し大豆・わかめ	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・太もやし・胡瓜	250	8.5	5.4	419	1.7
23	木	さけご飯	さつまいも納豆・切干大根煮・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・さつまいも・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・鮭フレーク・納豆・綿厚揚げ・出し昆布・だし削り・味噌	切干大根・人参・椎茸・いんげん・玉葱・白菜・青ねぎ	271	10.5	3.8	491	1.0
24	金	とうもろこしごはん	じゃが芋とアヲカレー煮・コーンサラダ・野菜スープ	発芽玄米・じゃがいも・カレー粉・純米酢・黒砂糖・カレー油・緑豆春雨・ごま油	いりこ・塩昆布・大豆ミンチ・しらす干し・出し昆布・だし削り	コーン・アヲカレー・人参・キャバツ・コーン・玉葱・にら	281	8.3	4.7	526	1.8
27	月	舞茸ごはん	ピーフンサラダ・南瓜のさっぱり煮・味噌汁	発芽玄米・ピーフン・ごま油・純米酢・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・塩昆布・刻みあげ・出し昆布・だし削り・味噌	舞茸・人参・玉葱・キャバツ・ピーフン・かぼちゃ・太もやし・青ねぎ	288	8.9	4.9	540	1.3
28	火	枝豆ごはん	さばの生姜しょうゆ焼き・切干大根の和え物・すまし汁	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖・純米酢・ごま油	いりこ・塩昆布・さば・わかめ・アヲルーク・豆腐・出し昆布	アヲ枝豆・生姜・切干大根・人参・玉葱・えのき茸・みつば	316	17.2	9.8	385	2.0
29	水	しっぽくうどん	たくあん即席漬け・さつまいも小豆煮	うどん・里芋・さつまいも・黒砂糖	刻みあげ・だし削り・出し昆布・かつお節・ゆであずき	玉葱・人参・大根・椎茸・青ねぎ・キャバツ・水菜・沢庵	265	8.0	2.1	528	2.0
30	木	じゃこもろこしごはん	サラダ納豆・きんぴら・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・純米酢・カレー油・こんにゃく・黒砂糖・さつまいも	いりこ・天住・ちりめん(瀬戸内)・納豆・削りだし・蒸し大豆・味噌・出し昆布・だし削り	コーン・キャバツ・胡瓜・人参・コーン・ごぼう・れんこん・いんげん・玉葱・白菜・青ねぎ	275	10.6	4.8	476	1.1
31	金	人参ごはん	肉じゃが風・味噌納豆・豆乳スープ	発芽玄米・じゃがいも・糸こんにゃく・黒砂糖	いりこ・ツナフレーク・昆布カツ・大豆ミンチ・納豆・削りだし・豆乳	人参・玉葱・いんげん・胡瓜・赤ピーマン・太もやし・かぶ	274	10.9	4.2	487	1.1