

今月の献立

令和 4 年 12月

花表こぼと保育園

日曜日	今日の献立	おやつ
1 木	白菜と肉団子のスープ煮(豚挽肉、しょうが、白菜、人参、春雨) じゃこ炒め(しらす干し、キャベツ)	きび団子 (白玉粉、上新粉、きな粉)
2 金	鶏肉の酢豚風(鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン) りんごのサラダ(キャベツ、きゅうり、りんご)	じゃこトースト (食パン、しらす干し、すりごま、マヨネーズ)
3 土	みそラーメン(中華そば、豚肉、人参、もやし、ねぎ、にんにく) チーズ	いちご蒸しパン (小麦粉、牛乳、いちごジャム)
5 月	カリフラワーのクリームシチュー(豚肉、じゃがいも、カリフラワー、人参、玉ねぎ、パセリ) ソテー(ほうれん草、コーン)	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
6 火	ぶり大根(ぶり、大根、人参、しょうが) 酢の物(わかめ、きゅうり、みかん缶)	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
7 水	ひじきと大豆の煮物(大豆、ひじき、じゃがいも、人参、さやいんげん) 白菜の和えもの(ツナ缶、白菜)	オレンジゼリー、菓子 (100%オレンジジュース、アガー)
8 木	鶏肉とさつまいものうま煮(鶏肉、さつまいも、玉ねぎ、人参、チンゲン菜) みそ汁(油揚げ、水菜、えのき茸)	ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
9 金	から揚げチキン(鶏肉、にんにく) スープ(玉ねぎ、人参、チンゲン菜)	おかかおにぎり (米、かつおぶし)
10 土	生活発表会	
12 月	中華風かきたまスープ(豚肉、しょうが、豆腐、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、卵) ブロッコリーのおひたし(ブロッコリー、花かつお)	南瓜ジャムサンド (食パン、牛乳、南瓜)
13 火	豚汁(豚肉、人参、大根、豆腐、玉ねぎ、ねぎ) 切干大根のサラダ(切干大根、きゅうり、わかめ)	ヨーグルト、菓子
14 水	カレースパソテー(スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) スープ(豆腐、わかめ、あさつき) パイン缶	鮭おにぎり (米、鮭フレーク)
15 木	白菜と肉団子のスープ煮(豚挽肉、しょうが、白菜、人参、春雨) じゃこ炒め(しらす干し、キャベツ)	ラスク (食パン、マーガリン)
16 金	鶏肉の酢豚風(鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン) りんごのサラダ(キャベツ、きゅうり、りんご)	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
17 土	みそラーメン(中華そば、豚肉、人参、もやし、ねぎ、にんにく) チーズ	ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
19 月	カリフラワーのクリームシチュー(豚肉、じゃがいも、カリフラワー、人参、玉ねぎ、パセリ) ソテー(ほうれん草、コーン)	ごま昆布おにぎり (米、塩昆布、ごま)
20 火	(誕生会)カレーライス(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも) スープ(豆腐、もやし、あさつき) みかん	いちごムース (牛乳、いちご、アガー、生クリーム)
21 水	ひじきと大豆の煮物(大豆、ひじき、じゃがいも、人参、さやいんげん) 南瓜煮付け(南瓜)	大学芋 (さつまいも)
22 木	ハンバーグ(豚挽肉、豆腐、玉ねぎ、れんこん、チーズ、焼きのり) 3色サラダ(ブロッコリー、トマト、コーン缶)	クリスマスケーキ (小麦粉、牛乳、マーガリン、生クリーム)
23 金	鶏肉とさつまいものうま煮(鶏肉、さつまいも、玉ねぎ、人参、チンゲン菜) みそ汁(油揚げ、水菜、えのき茸)	グレープゼリー (100%ぶどうジュース、アガー)
24 土	しのだうどん(うどん、油揚げ、焼きかまぼこ、ほうれん草) バナナ	ホットケーキ (小麦粉、牛乳)
26 月	あんかけスパゲティ(スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、人参) スープ(豆腐、わかめ、あさつき) パイン缶	しらすおにぎり (米、しらす干し)
27 火	もち けんちん汁(鶏肉、大根、人参、豆腐、ねぎ、えのき茸)	ココアクリームサンド (食パン、牛乳、ココア、コーンスターチ)
28 水	豚丼(豚肉、人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ) すまし汁(焼き麩、わかめ) みかん	みかんゼリー、菓子

* 献立は多少変更する場合があります。

乾物を上手に利用しよう！

ご家庭には、どんな乾物がありますか？
乾物は保存性が高いので、「買い物に行く時間がない」という時に重宝する食材です。また乾燥させることで、食材の栄養が凝縮されています。食卓の一品に活用してみませんか？

乾物の戻し率（戻した後の重量倍率）と戻し方

※商品によって戻し率は様々であるため、あくまでも参考です

食品名	戻し率	戻し方
海藻類	カットわかめ	12倍 水に浸す（約5分）
	ひじき	8.5倍 水に浸す（約20分）
麺類	スパゲッティ	2.5倍 1.5%塩分の熱湯で茹でる
	干しうどん	3倍 8～10倍の量の熱湯で茹でる
	そうめん	3倍 8～10倍の量の熱湯で茹でる
野菜・きのこ類	切干大根	4倍 さっと洗って水に浸す（約15分）
	干しいたけ	4倍 水に浸す（約30分）
大豆・大豆製品	大豆	2.5倍 水洗い後、水に浸す（ひと晩）
	高野豆腐	6倍 60℃の湯に浸し（約30分）水中で押し絞る

（日本食品標準成分表2010 表13より）

主な乾物の栄養

干しいたけ
うま味成分のグアニル酸を含む。しいたけは干すとビタミンDの量が増加します。

切干大根
カリウム・鉄分・食物繊維が豊富。戻し汁は甘味があるので煮汁として使います。

ひじき
カリウム・カルシウム・鉄分が豊富。

高野豆腐
カルシウム・鉄分が豊富。

保育園メニューを家庭でも！

♪切干大根のサラダ♪

【材 料】 幼児4人分

切干大根 10g、きゅうり 1/2本、乾燥わかめ 2.5g

ドレッシング（油・さとう・酢・しょうゆ各小さじ1、塩・こしょう各少々）

【作り方】

- ① 切干大根・乾燥わかめは戻して食べやすく切り、ゆでて水切りをする。
- ② きゅうりは細切りにする。
- ③ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、①・②とあえる。