



# 給食だより

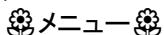


令和2年12月1日 波島保育園

今年も最期の月となりました。この一年、元気にすごせましたか。これからクリスマス、もちつき、年越しなど楽しい行事が続きます。体を温める食べ物(根菜類等)を食べ、風邪などで体調を崩すことがないように、手洗い、うがいをしっかりと元気に新年を迎えましょう。

11日(金)・・・弁当の日

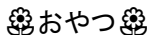
24日(木)・・・誕生会



ロールパン

鶏の塩唐揚げ・クリスマスサラダ

豆腐グラタン・ウインナー  
コーンスープ・ババロア



牛乳

エムパイピー サンゴウマル

## MVP350

宮崎市では、食育・地産地消を進める取組みの一環として、健康寿命の延伸を目指し、毎日350gの野菜を食べて栄養バランスの取れた食生活を促す運動「MVP350(みやざきベジタブルプロジェクト350)」に取り組んでいます。  
※未満児130g、以上児240g程度  
子どもたちは色が濃く、味にクセがある野菜が苦手な傾向にあるようです。触感が苦手な野菜は小さく刻んだり、やわらかく煮ると食べやすいようです。慣れたら少しずつ大きくしていきましょう。

### 旬の野菜

【はくさい(白菜)】ビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。固めの外葉は炒め物に、



やわらかい内葉は甘味を生かして鍋料理やサラダに、芯の部分はそぎ切りにして鍋料理やスープで利用しましょう。

【根深ねぎ】白い部分にはビタミンC、緑の部分にはビタミンCに加え、β-カロテン、カルシウムなどが豊富に含まれています。独特のにおいは硫化アリルという成分で、血行を促進する作用があると言われています。水溶性なので鍋物や汁もの汁ごと取り込みましょう。



11月の誕生会で提供した「塩昆布とツナの炊き込みご飯」を紹介します!

<材料>3合分

米・・・3合 塩昆布・・・一袋(60g)

ツナ缶・・・1缶

甘口しょうゆ・・・大さじ1

酒・・・大さじ1

<作り方>

①米を研いで、通常炊飯の水位まで水を入れ、最低でも10分はおいておく。

②調味料を全て入れて少しかき混ぜ、塩昆布を入れる。ツナ缶は汁ごと入れますが、匂いが気になれば汁を切って入れてください。

日	曜	副 食	おやつ	未満児 追加分	離 乳 食
7	月	ポトフ マカロニサラダ オレンジ	牛乳 ココアケーキ	ごはん 牛乳 クラッカー	白かゆ じゃがいものおやき 野菜スープ
8	火	魚のムニエルタルタルソースかけ レタス、きゅうり、トマト もやしのみそ汁	牛乳 チーズ せんべい	ごはん 牛乳 バナナ	白かゆ 魚の甘煮 みそ汁
9	水	牛ひき肉と豆のチリソース風煮 きゅうりとりんごのサラダ たまごスープ	牛乳 オレンジゼリー	パン 牛乳 コーンフレーク	パンがゆ 鶏の旨煮 野菜スープ
10	木	魚の塩焼き ほうれん草の白和え きのこのスープ	お茶 ぜんざい	ごはん 牛乳 ビスケット	白かゆ 魚の照り煮 すまし汁
25	金	チキンカツ カラーピーマン、きゅうり、キャベツ かぼちゃのみそ汁	牛乳 カステラ	ごはん ヨーグルト	白かゆ 南瓜の甘煮 みそ汁
12	土	カレーうどん おからサラダ パン缶	牛乳 みかん 菓子	ごはん 牛乳 菓子	白かゆ 煮込みうどん
14	月	ポークケチャップ 大根サラダ もずくのすまし汁	牛乳 野菜ケーキ	ごはん 牛乳 卵ボーロ	白かゆ すまし汁 根菜と鶏肉の旨煮
1	火	魚の変わりフライ 二色野菜の香味漬け 青菜のみそ汁	ミルクココア バナナ 菓子	ごはん ヨーグルト	白かゆ 魚の甘煮 みそ汁
2	水	かぶのクリームシチュー おからサラダ りんご	お茶 コーンおむすび	パン 牛乳 せんべい	パンがゆ かぶのクリーム煮 野菜スープ
3	木	魚の西京焼き レタス 大豆とひじきの炒り煮 ほうれん草のスープ	牛乳 焼き芋	ごはん 牛乳 バナナ	白かゆ 大豆とひじきの炒り煮 すまし汁
4	金	白菜と肉団子のスープ煮 かぼちゃサラダ みかん	牛乳 ジャムサンド	ごはん 牛乳 チーズ	白かゆ 肉団子 野菜スープ
5	土	ちゃんぽん きゅうりの昆布和え もも缶	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 菓子	白かゆ 鶏肉の旨煮 根菜汁

※行事などで献立が変わることがあります。