

# 12月献立 桃組

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤: 体を作る	黄: エネルギーになる	緑: 体の調子を整える
1	水	ご飯 鯖の味噌煮 蕪の味噌汁	胡麻チーズ スティック	鯖 卵 牛乳 チーズ	米 HM 胡麻	生姜 蕪 玉葱
2	木	イタリアンスパゲッティ 牛乳 桃ゼリー	バイクドじゃが	豚肉 牛乳 青海苔	スパゲッティ 桃ゼリー じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン
3	金	焼きそば 牛乳 バナナ	林檎ヨーグルト	牛肉 牛乳 ヨーグルト	焼きそば麺	人参 玉葱 林檎 キャベツ バナナ
4	土	人参ご飯 白菜とベーコンのスープ	煎餅 & 蜜柑	塩昆布 鶏挽肉 ベーコン	米 煎餅	人参 白菜 玉葱 蜜柑
5	日					
6	月	ご飯 牛乳 鯖の塩焼き じゃが芋金平	チーズ蒸しパン	鯖 牛乳 チーズ 卵	米 じゃが芋 小麦粉 BP	牛蒡 人参
7	火	ツナの炊き込みご飯 筑前煮	メロンラスク	塩昆布 ツナ 鶏肉 バター 牛乳	米 食パン HM	蓮根 筍 人参 隠元 レモン汁
8	水	カレーうどん 牛乳 プリン	林檎ケーキ	牛肉 油揚 プリン 牛乳 豆乳	うどん カレールウ 米粉 BP	人参 玉葱 林檎
9	木	鮭若布ご飯 薩摩芋の味噌汁	シラスチーズ トースト	鮭フレーク 炊込若布 油揚 豚肉 チーズ シラス	米 薩摩芋 食パン	大根 人参 あさつき
10	金	遊戯会(スナックパン)				
11	土	味噌ラーメン 棒棒鶏	あられ & 林檎	豚肉 ササミ	中華麺 胡麻ドレ あられ	人参 玉葱 法蓮草 コーン 胡瓜 林檎
12	日					
13	月	ご飯 もみの木型ハンバーグ コーンクリームスープ	スイートポテト トースト	ハンバーグ ベーコン 牛乳 バター	米 じゃが芋 マカロニ 食パン 薩摩芋	人参 白菜 コーンスープ
14	火	けんちんうどん 棒チーズ 牛乳	桜海老ご飯	鶏肉 油揚 牛乳 棒チーズ 桜海老	うどん 米	里芋 大根 人参 あさつき 干し椎茸
15	水	バターロールパン 鮭シチュー 林檎	人参カップケーキ	鮭 牛乳	ロールパン シチュールウ 人参カップケーキ	玉葱 人参 法蓮草 林檎
16	木	納豆麻婆丼 蜜柑	大学芋	豚挽肉 豆腐 納豆	米 薩摩芋 胡麻 水飴	玉葱 人参 生姜 蜜柑
17	金	ミートスパゲッティ 牛乳 ケーキ	おかかチーズ ご飯	合挽肉 牛乳 鰹節 チーズ	スパゲッティ ケーキ 米	玉葱 人参 トマト缶
18	土	茸の炊き込みご飯 根菜味噌汁	クッキー & 牛乳	鶏肉 油揚 牛乳	米 クッキー	人参 玉葱 大根 しめじ エノキ
19	日					
20	月	ご飯 南瓜サラダ ササミのカレーチーズ焼	バナナケーキ	ササミ チーズ 豆乳	米 カレー粉 米粉 マヨネーズ BP	南瓜 胡瓜 バナナ
21	火	ご飯 鰯大根 法蓮草と人参の白和え	マカロニかりんとう	鰯 豆腐	米 練り胡麻 マカロニ	大根 人参 生姜 法蓮草
22	水	ドライカレー 牛乳 マスカットゼリー	竹輪パン	豚挽肉 牛乳 卵 竹輪 チーズ	米 カレー粉 米粉 マスカットゼリー HM	生姜 トマトピューレ 玉葱 人参 ピーマン
23	木	鶏照焼丼 春雨サラダ	南瓜餅	鶏肉 ハム	米 春雨 米粉 きな粉	あさつき 胡瓜 人参 キャベツ 南瓜
24	金	ご飯 トマトソースハンバーグ コールスローサラダ 牛乳	ココアケーキ	ハンバーグ 牛乳 豆乳	米 マヨネーズ HM ココア	人参 胡瓜 キャベツ トマト缶 コーン
25	土	玉子サンド キャベツとウインナーのスープ	棒チーズ & 煎餅	卵 ウインナー 棒チーズ	ロールパン 煎餅 マヨネーズ	人参 玉葱 キャベツ
26	日					
27	月	薩摩芋と若布のご飯 キャベツの味噌汁	フルーチェ桃	炊込若布 油揚 牛乳	米 薩摩芋	キャベツ 人参 玉葱 フルーチェ
28	火	ご飯 鮭のゆかり焼 切干大根の旨煮	薩摩芋 カップケーキ	鮭 油揚	米 薩摩芋カップケーキ	切干大根 人参 ゆかり
29	水	冬休み				
30	木					
31	金					

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「BP」は、ベーキングパウダーの事です。

# 12月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤: 体を作る	黄: エネルギーになる	緑: 体の調子を整える
1	水	ご飯 鯖の味噌煮 蕪の味噌汁	胡麻チーズ スティック	鯖 卵 牛乳 チーズ	米 HM 胡麻	生姜 蕪 玉葱
2	木	イタリアンスパゲッティー 牛乳 桃ゼリー	ベイクドじゃが	豚肉 牛乳 青海苔	スパゲッティー 桃ゼリー じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン
3	金	焼きそば 牛乳 バナナ	林檎ヨーグルト	牛肉 牛乳 ヨーグルト	焼きそば麺	人参 玉葱 林檎 キャベツ バナナ
4	土	人参ご飯 白菜とベーコンのスープ	煎餅 & 蜜柑	塩昆布 鶏挽肉 ベーコン	米 煎餅	人参 白菜 玉葱 蜜柑
5	日					
6	月	ご飯(ふりかけ) 牛乳 鯖の塩焼き じゃが芋金平	チーズ蒸しパン	鯖 牛乳 チーズ 卵	米 じゃが芋 小麦粉 BP	牛蒡 人参
7	火	ツナの炊き込みご飯 筑前煮	メロンラスク	塩昆布 ツナ 鶏肉 バター 牛乳	米 食パン HM	グリーンピース 蓮根 筍 人参 隠元 レモン汁
8	水	カレーうどん 牛乳 プリン	林檎ケーキ	牛肉 油揚 プリン 牛乳 豆乳	うどん カレールウ 米粉 BP	人参 玉葱 林檎
9	木	鮭若布ご飯 薩摩芋の味噌汁	シラスチーズ トースト	鮭フレーク 炊込若布 油揚 豚肉 チーズ シラス	米 薩摩芋 食パン	大根 人参 あさつき
10	金	遊戯会(メロンパン・クリームパン)				
11	土	味噌ラーメン 棒棒鶏	あられ & 林檎	豚肉 ササミ	中華麺 胡麻ドレ あられ	人参 玉葱 法蓮草 コーン 胡瓜 林檎
12	日					
13	月	ご飯(ふりかけ) 牛乳 コーンクリームスープ	スイートポテト トースト	ハンバーグ ベーコン 牛乳 バター	米 じゃが芋 マカロニ 食パン 薩摩芋	人参 白菜 コーンスープ
14	火	けんちんうどん 棒チーズ 牛乳	桜海老ご飯	鶏肉 油揚 牛乳 棒チーズ 桜海老	うどん 米	里芋 大根 人参 あさつき 干し椎茸
15	水	バターロールパン 鮭シチュー 林檎	人参カップケーキ	鮭 牛乳	ロールパン シチュールウ 人参カップケーキ	玉葱 人参 法蓮草 林檎
16	木	納豆麻婆丼 蜜柑	大学芋	豚挽肉 豆腐 納豆	米 薩摩芋 胡麻 水飴	玉葱 人参 生姜 蜜柑
17	金	ミートスパゲッティー 牛乳 ケーキ	おほかチーズ ご飯	合挽肉 牛乳 鯉節 チーズ	スパゲッティー ケーキ 米	玉葱 人参 トマト缶
18	土	茸の炊き込みご飯 根菜味噌汁	クッキー & 牛乳	鶏肉 油揚 牛乳	米 クッキー	人参 玉葱 大根 しめじ エノキ
19	日					
20	月	ご飯(ふりかけ) 南瓜サラダ ササミのカレーチーズ焼	バナナケーキ	ササミ チーズ 豆乳	米 カレー粉 米粉 マヨネーズ BP	南瓜 胡瓜 バナナ
21	火	ご飯 鰯大根 法蓮草と人参の白和え	マカロニかりんとう	鰯 豆腐	米 練り胡麻 マカロニ	大根 人参 生姜 法蓮草
22	水	ドライカレー 牛乳 マスカットゼリー	竹輪パン	豚挽肉 牛乳 卵 竹輪 チーズ	米 カレー粉 米粉 マスカットゼリー HM	生姜 トマトピューレ 玉葱 人参 ピーマン
23	木	鶏照焼丼 春雨サラダ	南瓜餅	鶏肉 ハム	米 春雨 米粉 きな粉	あさつき 胡瓜 人参 キャベツ 南瓜
24	金	ご飯 トマトソースハンバーグ コールスローサラダ 牛乳	ココアケーキ	ハンバーグ 牛乳 豆乳	米 マヨネーズ HM ココア	人参 胡瓜 キャベツ トマト缶 コーン
25	土	玉子サンド キャベツとウインナーのスープ	棒チーズ & 煎餅	卵 ウインナー 棒チーズ	ロールパン 煎餅 マヨネーズ	人参 玉葱 キャベツ
26	日					
27	月	薩摩芋と若布のご飯 キャベツの味噌汁	フルーチェ桃	炊込若布 油揚 牛乳	米 薩摩芋	キャベツ 人参 玉葱 フルーチェ
28	火	ご飯 鮭のゆかり焼 切干大根の旨煮	薩摩芋 カップケーキ	鮭 油揚	米 薩摩芋カップケーキ	切干大根 人参 ゆかり
29	水	冬休み				
30	木					
31	金					

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「BP」は、ベーキングパウダーの事です。



## 風邪を引かない為に、免疫力アップ！！

免疫力を上げるには → 体温を上げる事が大事！！



- ・お風呂(湯舟)に入る
- ・温かい食べ物(飲み物)を食べる
- ・体を温める食材を食べる(生姜・玉葱・牛蒡など)
- ・服装で体を温める(腹巻・マフラー・タイツなど)



## もち米とうるち米

	もち米	うるち米
色	白色	半透明
でん粉	アミロペクチンのみ	アミロース2 : アミロペクチン8
料理	餅	普段食べているご飯
	赤飯	煎餅
	あられ	
	おかき	
栄養&カロリー	ほぼ同じ	

アミロペクチンは、粘りの素となるでん粉です。多いほどモチモチ食感になります。

## 餅の作り方

- ①もち米を一晩水に漬ける
- ②ざるに上げて水気を切る
- ③蒸す
- ④臼に入れて杵で付く
- ⑤米粒が無くなり、滑らかになったら完成



## 今月のレシピ「磯辺薩摩芋」

### 材料(4人分)

- ・鶏ササミ 4本
- ・カレー粉 1.6g
- ・ピザ用チーズ 32g
- ・マヨネーズ 16g

### 作り方

- ①ササミは筋を取っておく。
- ② オーブンの天板にササミを並べてカレー粉、マヨネーズ、チーズの順に乗せ180℃で12分様子を見ながら焼く。

