



ゆり組クッキング 野菜ラーメンを作ろう！

ゆり組のリクエストで「野菜ラーメン」のクッキングをしました。
そして、今回は包丁に初挑戦したゆり組のお友達。先生とのお約束をしっかりと守って上手にキャベツを切る事が出来ました。



初めて火を使って、具材を炒めました。ジュ〜と音がすると子ども達から歓声があがりました。エビの色が変わったり、お肉の匂いがすると「おいしそう〜」と楽しみそうに目を細めて匂いを嗅いでいて、とても微笑ましかったです。普段お野菜が苦手なお友達も「おかわり！」と嬉しそうにお椀を持っていき、沢山食べていました！

お肉を健康的においしく食べよう！

お肉は旨み成分が多く、育ち盛りの乳幼児の成長・発達にとっては欠かせない、血や骨となる大切な食品の一つです。

鶏肉・・・脂肪も少なく、味は淡白で消化吸収されやすい肉です。よくもんで下味をしっかりつけて料理するのがおススメです。

豚肉・・・カロリーが少し高いですが、ビタミンB1を食品中で最も多く含み、夏のビタミンB1補給には欠かせません。

牛肉・・・消化がよいです。薄切りにしてさっと火を通し、煮すぎない方が子どもには食べやすいです。

レバー・・・ビタミンA、B1、B2、C、D、Eなどが多く含まれ、鉄分補給にも優れています。



肉の食べ方のポイント

肉だけでなく、野菜と一緒に調理しましょう。互いの旨みを引きだし、野菜も沢山摂る事が出来ます。

肉を1としたら野菜は3摂ると、栄養のバランスがとれるようになります。季節の野菜との組み合わせを工夫してみましょう。



一緒に炒めたり



付け合わせに野菜を

		昼 食	午後のおやつ			昼 食	午後のおやつ
1	土	焼きそば ぶたにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 味噌汁 じゃがいも たまねぎ えのき わかめ	牛乳 ゼリー せんべい	17	月	大豆入りマーボー丼 だいず とうふ ぶたにく しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース ごぼうサラダ ごぼうサラダ もやし ブロッコリー にんじん きゅうり	牛乳 ★高野豆腐の かりんとう
3	月	しらす入り親子丼 とりにく しらす たまねぎ にんじん みつば カミカミサラダ だいず さつまいも えだまめ コーン にんじん	牛乳 ★たこやき	18	火	イカベーコンボール エッグサラダ いか ベーコン とうふ おおば たまご レタス かにかま なめこ汁 なめこ わかめ とうふ	牛乳 バナナ せんべい
4	火	松風焼き 春雨サラダ とりにく たまねぎ とうふ たまご はるさめ ハム きゅうり すまし汁 だいこん たまねぎ とうふ うすあげ	牛乳 ★ポンデ ケーキ	19	水	肉じゃが ぎゅうにく じゃがいも にんじん たまねぎ しらすき グリンピース 船場汁 さけ だいこん にんじん さといも ごぼう	牛乳 ★きなこ団子 (未満児は マカロニきな粉)
5	水	魚の蒲焼風 わかめの酢の物 さば しょうが ごま わかめ ブロッコリー きゅうり にんじん うすあげ 呉汁 だいず かぼちゃ だいこん さといも たまねぎ	牛乳 バナナ ビスケット	20	木	鮭の味噌やき だいこんサラダ さけ だいこん コーン にんじん ハム もやし パセリ けんちん汁 とりにく とうふ ごぼう だいこん にんじん さといも	牛乳 ★南瓜の スフレケーキ
6	木	チャンジャオロースー ぶたにく ピーマン たけのこ じゃがいも にんにく スーミータン ハム たまねぎ にんじん しいたけ パセリ	牛乳 ★スイート ポテト	21	金	クリスマス会 ハンバーグ・ミモザサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 クリスマス ケーキ
7	金	魚のめんだい焼き キャベツのサラダ しらすかな たらこ キャベツ レタス きゅうり とりにく にんじん さつまいも さつまいも とりにく ぶかねぎ だいこん こんにゃく にんじん	牛乳 ★おからマフィン	22	土	野菜ラーメン めん ぶたにく きくらげ キャベツ もやし にんじん 焼きぎょうざ ぎょうざ	牛乳 ゼリー ビスケット
8	土	けんちんうどん とりにく とうふ うすあげ ごぼう だいこん にんじん さといも なた 照り焼き肉団子 ぶたにく ごま	牛乳 ゼリー せんべい	25	火	ハヤシライス ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム エッグサラダ にんじん きゅうり レタス カニかま たまご	牛乳 サンタまんじゅう
10	月	中華丼 いか はくさい ぶたにく にんじん 春巻き はるまき	牛乳 バナナ せんべい	26	水	田舎うどん にんじん うすあげ たまねぎ さといも さつま揚げ さつまあげ	牛乳 バナナ せんべい
11	火	鮭の素焼き 焼きビーフン さけ ビーフン ぶたにく たけのこ たまねぎ ピーマン 豚汁 ぶたにく にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	牛乳 ★いちご ヨーグルト	27	木	白身魚のフリッター スパゲティサラダ しらすかな たまご スパゲティ にんじん きゅうり コーン ハム ポトフ ウインナー じゃがいも にんじん たまねぎ パセリ	牛乳 ★ミニドッグ
12	水	クリームシチュー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン マカロニサラダ マカロニ きゅうり レタス にんじん かにかま	牛乳 今川焼	28	金	豚玉丼 たまご ぶたにく にんじん なた グリンピース 小籠包 しょうろんぼう	牛乳 ゼリー せんべい
13	木	お誕生会 丼ライス・フライドポテト・ツサラダ たこスープ・ミートローフ風・果物	牛乳 ケーキ	29	土	愛情弁当	
14	金	チキン南蛮 ブロッコリーの酢和え とりにく たまご たまねぎ パセリ ブロッコリー ツ にんじん コーン 味噌汁 キャベツ しめじ はねぎ	牛乳 ★ふくれ菓子	31	月	休園日	
15	土	たらこスパゲティ たらこ えのき おおば なまクリーム きゅうりゆ みぞれスープ だいこん とうふ にんじん たまねぎ	牛乳 ★おにぎり				



12月26日はもちつき大会です。お餅を食べますので、以上児は白ご飯はいりません。