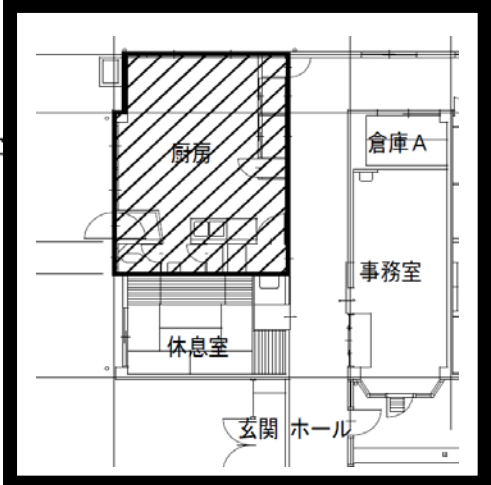


**大久保保育園**



## 令和3年度11月 離乳食予定献立表（6か月頃）

	日	離乳食	材 料
月	1	つぶしかゆ・果物・ミルク ふと野菜の味噌煮つぶし うすいすまし汁	はいが米。りんご。ミルク。 ふ、キャベツ、人参、削り節だし、味噌。 青菜、削り節だし、しょうゆ。
火	2	つぶしパンかゆ・果物・ミルク 凍り豆腐と野菜の含め煮つぶし カリフラワーのやわらか煮つぶし	食パン、ミルク。柿。ミルク。 凍り豆腐、玉葱、人参、削り節だし、（しょうゆ）。 カリフラワー、削り節だし、（片栗粉）。
木	4	つぶしかゆ・果物・ミルク しらすと野菜の味噌煮つぶし うすいすまし汁	はいが米。りんご。ミルク。 しらす干し、玉葱、きゅうり、削り節だし、味噌。 青菜、削り節だし、しょうゆ。
金	5	つぶしかゆ・果物・ミルク 白身魚と野菜の含め煮つぶし うすい味噌汁	はいが米。柿。ミルク。 白身魚、大根、人参、削り節だし、（しょうゆ）。 白菜、削り節だし、味噌。
土	6	つぶしかゆ・果物・ミルク ふの野菜の含め煮つぶし うすい味噌汁	はいが米。みかん。ミルク。 ふ、青菜、人参、削り節だし、（しょうゆ）。 玉葱、削り節だし、味噌。
月	8	つぶしかゆ・果物・ミルク 凍り豆腐と野菜の含め煮つぶし うすいすまし汁	はいが米。りんご。ミルク。 凍り豆腐、青菜、人参、削り節だし、（しょうゆ）。 かぶ、削り節だし、しょうゆ。
火	9	つぶしかゆ・果物・ミルク 豆腐と野菜の味噌煮つぶし うすいすまし汁	はいが米。みかん。ミルク。 豆腐、玉葱、人参、削り節だし、味噌。 キャベツ、削り節だし、しょうゆ。
水	10	つぶしかゆ・果物・ミルク 白身魚と野菜の含め煮つぶし うすい味噌汁	はいが米。みかん。ミルク。 白身魚、きゅうり、人参、削り節だし、（しょうゆ）。 大根、削り節だし、味噌。
木	11	つぶしかゆ・果物・ミルク 凍り豆腐と野菜の含め煮つぶし うすい味噌汁	はいが米。柿。ミルク。 凍り豆腐、じゃがいも、玉葱、人参、削り節だし、（しょうゆ）。 キャベツ、削り節だし、味噌。
金	12	つぶしかゆ・果物・ミルク ふと野菜の含め煮つぶし うすい味噌汁	はいが米。みかん。ミルク。 ふ、玉葱、人参、削り節だし、（しょうゆ）。 白菜、削り節だし、味噌。
土	13	つぶしかゆ・果物・ミルク 豆腐の野菜あんかけつぶし うすい味噌汁	はいが米。りんご。ミルク。 豆腐、玉葱、人参、削り節だし、（しょうゆ）、片栗粉。 青菜、削り節だし、味噌。
月	15	つぶしかゆ・果物・ミルク ふと野菜の味噌煮つぶし うすいすまし汁	はいが米。りんご。ミルク。 ふ、キャベツ、人参、削り節だし、味噌。 青菜、削り節だし、しょうゆ。
火	16	つぶしパンかゆ・果物・ミルク 凍り豆腐と野菜の含め煮つぶし カリフラワーのやわらか煮つぶし	食パン、ミルク。柿。ミルク。 凍り豆腐、玉葱、人参、削り節だし、（しょうゆ）。 カリフラワー、削り節だし、（片栗粉）。

※表記以外に、ミルクは個別で対応しています。

横浜市立保育園

## 令和3年度11月 離乳食予定献立表（6か月頃）

	日	離乳食	材 料
水	17	つぶしかゆ・果物・ミルク くたくたうどんつぶし 人参のやわらか煮つぶし	はいが米。みかん。ミルク。 干しうどん、凍り豆腐、白菜、玉葱、削り節だし、（しょうゆ）。 人参、削り節だし。
木	18	つぶしかゆ・果物・ミルク しらすと野菜の味噌煮つぶし うすいすまし汁	はいが米。りんご。ミルク。 しらす干し、玉葱、きゅうり、削り節だし、味噌。 青菜、削り節だし、しょうゆ。
金	19	つぶしかゆ・果物・ミルク 白身魚と野菜の含め煮つぶし うすい味噌汁	はいが米。柿。ミルク。 白身魚、大根、人参、削り節だし、（しょうゆ）。 白菜、削り節だし、味噌。
土	20	つぶしかゆ・果物・ミルク ふと野菜の含め煮つぶし うすい味噌汁	はいが米。みかん。ミルク。 ふ、青菜、人参、削り節だし、（しょうゆ）。 玉葱、削り節だし、味噌。
月	22	つぶしかゆ・果物・ミルク 凍り豆腐と野菜の含め煮つぶし うすいすまし汁	はいが米。りんご。ミルク。 凍り豆腐、青菜、人参、削り節だし、（しょうゆ）。 かぶ、削り節だし、しょうゆ。
水	24	つぶしかゆ・果物・ミルク 白身魚と野菜の含め煮つぶし うすい味噌汁	はいが米。みかん。ミルク。 白身魚、きゅうり、人参、削り節だし、（しょうゆ）。 大根、削り節だし、味噌。
木	25	つぶしかゆ・果物・ミルク 凍り豆腐と野菜の含め煮つぶし うすい味噌汁	はいが米。柿。ミルク。 凍り豆腐、じゃがいも、玉葱、人参、削り節だし、（しょうゆ）。 キャベツ、削り節だし、味噌。
金	26	つぶしかゆ・果物・ミルク ふと野菜の含め煮つぶし うすい味噌汁	はいが米。みかん。ミルク。 ふ、玉葱、人参、削り節だし、（しょうゆ）。 白菜、削り節だし、味噌。
土	27	つぶしかゆ・果物・ミルク 豆腐の野菜あんかけつぶし うすい味噌汁	はいが米。りんご。ミルク。 豆腐、玉葱、人参、削り節だし、（しょうゆ）、片栗粉。 青菜、削り節だし、味噌。
月	29	つぶしかゆ・果物・ミルク ふと野菜の味噌煮つぶし うすいすまし汁	はいが米。りんご。ミルク。 ふ、キャベツ、人参、削り節だし、味噌。 青菜、削り節だし、しょうゆ。
火	30	つぶしかゆ・果物・ミルク 豆腐と野菜の味噌煮つぶし うすいすまし汁	はいが米。みかん。ミルク。 豆腐、玉葱、人参、削り節だし、味噌。 キャベツ、削り節だし、しょうゆ。

※表記以外に、ミルクは個別で対応しています。

# 令和3年12月給食だより 横浜市立保育園（乳児）



月日が経つのは早いもので、今年もあとひと月になりました。  
冷たい北風が一段と強くなる時期になってきましたが、冬支度はもう整いましたか。何かと慌ただしい年末ですが、体調に注意して元気に一年を締めくくしましょう。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤	黄	緑
		主食			血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる
1	水	クッキー 牛乳 ご飯	鶏の唐揚げ 大根の甘酢和え 味噌汁 柿	煮豆 せんべい お茶	鶏肉 麩 味噌 味噌汁 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま うずら豆 せんべい	大根・きゅうり・人参 玉葱・みずな 柿
2	木	せんべい 牛乳 ご飯	魚の味噌煮 三色浸し すまし汁 りんご	スパゲティ ミートソース 牛乳	魚・豚挽肉 味噌 絹豆腐 粉チーズ・牛乳	砂糖 スパゲティ 油	青菜・もやし・人参 えのきたけ・万能葱 玉葱・セロリ・パセリ りんご
3	金	クラッカー 牛乳 ご飯	豚肉とひじきの青菜炒め 根菜汁 みかん	干しいも 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	ごま油 干しいも	青菜・もやし・しめじ 人参・ひじき・大根 コーンホール缶・ごぼう 長葱・みかん
4	土	クッキー 牛乳 ご飯	厚揚げの野菜あんかけ 味噌汁 柿	パン お茶	厚揚げ 鶏挽肉 麩・味噌 牛乳	砂糖 油・片栗粉 パン	しめじ・玉葱・ピーマン 人参・もやし・青菜 柿
6	月	せんべい 牛乳 ご飯	ポークソテー 青菜の胡麻和え 味噌汁 りんご	カステラ 又は バームクーヘン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	油・じゃがいも 砂糖・白ごま カステラ又は バームクーヘン	青菜・キャベツ・人参 えのきたけ・万能葱 りんご
7	火	煮干し 牛乳 ご飯	チンジャオロース風 味噌汁 みかん	ココアケーキ 牛乳	豚肉 味噌 卵 牛乳	片栗粉 ごま油・油 砂糖・小麦粉 純ココア・粉糖	玉葱・ピーマン パプリカ(赤)・しめじ キャベツ・もやし レーズン・みかん
8	水	クッキー 牛乳 ご飯	けんちんうどん ひじきとがんもの含め煮 りんご	大学南瓜 お茶	鶏肉 がんもどき 牛乳	干しうどん ごま油・油 砂糖・水あめ 黒ごま	大根・人参・ごぼう こんにゃく・長葱 ひじき・いんげん かぼちゃ・りんご
9	木	クラッカー 牛乳 バターロール	タンドリーチキン 白菜とりんごのサラダ かぶのスープ	チーズおかかごはん お茶	鶏肉・ベーコン プレーンヨーグルト チーズ・削り節 牛乳	油 砂糖 はいが米	玉葱・パプリカ(赤) ピーマン・白菜・りんご きゅうり・人参・かぶ かぶの葉・柿
10	金	せんべい お茶 ご飯	魚のオイル焼き 茹でブロッコリー きつねスープ みかん	フルーツきんとん クラッカー 牛乳	魚 ベーコン 油揚げ 牛乳	バター さつまいも 砂糖 クラッカー	人参・玉葱・ピーマン ブロッコリー・青菜 えのきたけ・りんご レーズン・みかん
11	土	クッキー 牛乳 ご飯	豚皿 味噌汁 りんご	せんべい みかん お茶	豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳	砂糖 せんべい	玉葱・人参・エリンギ いんげん・青菜 みかん りんご
13	月	クラッカー 牛乳 ご飯	鶏肉と大根の煮込み 味噌汁 みかん	黒砂糖入り蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 卵 牛乳	油 小麦粉 砂糖 黒砂糖	大根・人参・いんげん 白菜・わかめ・長葱 レーズン みかん
14	火	チーズ お茶 ご飯	ポークカレー しらすサラダ りんご	フルーツ入り コーンフレーク 牛乳	豚肉・チーズ しらす干し 牛乳 スキムミルク	じゃがいも・油 はちみつ・バター 小麦粉・砂糖 コーンフレーク	玉葱・人参・きゅうり ピーマン・キャベツ・りんご もやし・みかん(缶) パイナップル・バナナ
15	水	クッキー 牛乳 ご飯	鶏の唐揚げ 大根の甘酢和え 味噌汁 柿	煮豆 せんべい お茶	鶏肉 麩 味噌 味噌汁 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま うずら豆 せんべい	大根・きゅうり・人参 玉葱・みずな 柿
16	木	せんべい 牛乳 ご飯	魚の味噌煮 三色浸し すまし汁 りんご	スパゲティ ミートソース 牛乳	魚・豚挽肉 味噌 絹豆腐 粉チーズ・牛乳	砂糖 スパゲティ 油	青菜・もやし・人参 えのきたけ・万能葱 玉葱・セロリ・パセリ りんご
17	金	クラッカー 牛乳 ご飯	豚肉とひじきの青菜炒め 根菜汁 みかん	干しいも 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	ごま油 干しいも	青菜・もやし・しめじ 人参・ひじき・大根 コーンホール缶・ごぼう 長葱・みかん
18	土	クッキー 牛乳 ご飯	厚揚げの野菜あんかけ 味噌汁 柿	パン お茶	厚揚げ 鶏挽肉 麩・味噌 牛乳	砂糖 油・片栗粉 パン	しめじ・玉葱・ピーマン 人参・もやし・青菜 柿
20	月	せんべい 牛乳 ご飯	ポークソテー 青菜の胡麻和え 味噌汁 りんご	カステラ 又は バームクーヘン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	油・じゃがいも 砂糖・白ごま カステラ又は バームクーヘン	青菜・キャベツ・人参 えのきたけ・万能葱 りんご





日	曜	午前おやつ 主食	昼食	午後おやつ	赤 黄 緑		
					血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる
21	火	煮干し 牛乳 ご飯	チンジャオロース風 味噌汁 みかん	ココアケーキ 牛乳	豚肉 味噌 卵 牛乳	片栗粉 ごま油・油 砂糖・小麦粉 純ココア・粉糖	玉葱・ピーマン パプリカ(赤)・しめじ キャベツ・もやし レーズン・みかん
22	水	クッキー 牛乳 ご飯	けんちんうどん ひじきとがんもの含め煮 りんご	大学南瓜 お茶	鶏肉 がんもどき 牛乳	干しうどん ごま油・油 砂糖・水あめ 黒ごま	大根・人参・ごぼう こんにゃく・長葱 きゅうり・人参 かぼちゃ・りんご
23	木	クラッカー 牛乳 バターロール	タンドリーチキン 白菜とりんごのサラダ かぶのスープ 柿	チーズおかかごはん お茶	鶏肉・ベーコン プレーンヨーグルト チーズ・削り節 牛乳	油 砂糖 はいが米	玉葱・パプリカ(赤) ピーマン・白菜・りんご きゅうり・人参・かぶ かぶの葉・柿
24	金	せんべい お茶 ご飯	魚のホイル焼き 茹でブロッコリー きつねスープ みかん	フルーツきんとん クラッカー 牛乳	魚 ベーコン 油揚げ 牛乳	バター さつまいも 砂糖 クラッカー	人参・玉葱・ピーマン ブロッコリー・青菜 えのきたけ・りんご レーズン・みかん
25	土	クッキー 牛乳 ご飯	豚肉 味噌汁 りんご	せんべい みかん お茶	豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳	砂糖 せんべい	玉葱・人参・エリンギ いんげん・青菜 みかん りんご
27	月	クラッカー 牛乳 ご飯	鶏肉と大根の煮込み 味噌汁 みかん	黒砂糖入り蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 卵 牛乳	油 小麦粉 砂糖 黒砂糖	大根・人参・いんげん 白菜・わかめ・長葱 レーズン みかん
28	火	チーズ お茶 ご飯	ポークカレー しらすサラダ りんご	フルーツ入り コーンフレーク 牛乳	豚肉・チーズ しらす干し 牛乳 スキムミルク	じゃがいも・油 はちみつ・バター 小麦粉・砂糖 コーンフレーク	玉葱・人参・きゅうり ピーマン・キャベツ・りんご もやし・みかん(缶) パイナップル・バナナ



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
月～土曜日	542	21.7	16.6	280	1.9	215	0.44	0.42	34	1.6

鍋料理の季節です…



空気が乾燥して風邪などが流行しやすい季節ですね。冬の野菜は、皮膚や目、喉などの粘膜を丈夫にするビタミンAや風邪などに対する抵抗力を高めてくれるビタミンCを多く含んでいます。野菜がたっぷりとれる鍋料理は、冬のおすすめの料理法です。

鍋のいろいろ

**水炊き**：だし汁をとった鍋で、鶏肉、野菜、豆腐などの食材を煮込んだ調理。残ったスープにご飯を入れて作る雑炊は絶品です。



**ちり鍋**：魚を豆腐や野菜と一緒に水から煮る料理。新鮮な魚が決め手。新鮮な魚の切り身は煮るとちりちりと縮まることからこの名がついたそうです。



**ちゃんこ鍋**：主役の魚介や鶏肉に野菜などを取り合わせて煮立て、つけ汁やポン酢で食べるカシ料理。相撲界では、「ちゃんこ」と言えば、食事のこと。太る食べ物と思われがちですが、野菜たっぷりのヘルシー料理です。



**すき焼き**：江戸時代、農耕用の鋤（すき）を鍋代わりにして焼いたのが、始まりとも言われています。砂糖・しょうゆ・酒などをあらかじめ合わせた割下で肉を煮る関東風と肉を炒めながら調味する関西風があるようです。



他にも鍋の汁を豆乳にした「**豆乳鍋**」やキムチを加えた「**キムチ鍋**」など様々な鍋料理があります。ぜひ、今日の食卓にいかがですか。

よこはまで作られる農畜産物



旬の時期が冬の「小松菜」は、横浜市では主に都筑区・港北区・戸塚区で年間を通じて作られています。神奈川県生産量は全国でも上位に入り、2019年度は全国6位でした。小松菜は、ビタミン・ミネラルの他、カルシウムも豊富です。シャキシャキの食感と料理の彩りとなる緑色が魅力。茹でる・炒める・蒸す…などいろいろな料理方法でおいしさを味わいましょう。



☆お手伝いにチャレンジ

こどもが食への興味・関心を持つようになるきっかけに「お買い物」や「お手伝い」があります。「まだ小さいから」「危ないから」と消極的にならず、お手伝いを頼んでみませんか。

例えば、こんなお手伝い…

- 一緒にお買い物に行く。（食材選び）
- 野菜をちぎる。野菜の皮をむく。
- 食材を混ぜる。
- 料理の味見をする。
- 食卓を拭く。
- 食卓に食器やお箸を並べる。
- 食器を拭く。

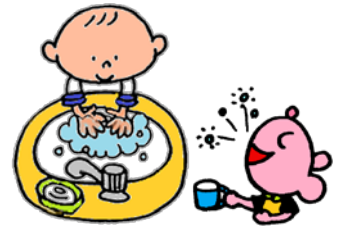


お手伝いをした時は、普段苦手なものでも食べることが多いようです。

「手伝って…」や「ありがとう」の一言が子どもをやる気にさせます。年齢や発達段階に合わせてできることを一緒に見つけてみましょう。

# 令和3年 12月給食だより 横浜市立保育園（幼児）

月日が経つのは早いもので、今年もあとひと月になりました。  
冷たい北風が一段と強くなる時期になってきましたが、冬支度はもう整いましたか。何かと慌ただしい年末ですが、体調に注意して元気に一年を締めくくしましょう。



日	曜	午前おやつ 主食	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	水	ご飯	鶏の唐揚げ 大根の甘酢和え 味噌汁	煮豆 せんべい お茶	鶏肉 麩 味噌	片栗粉・油 砂糖・白ごま うずら豆 せんべい	大根・きゅうり・人参 玉葱・みずな
2	木	ご飯	魚の味噌煮 三色浸し すまし汁	スパゲティ ミートソース 牛乳	魚・豚挽肉 味噌 絹豆腐 粉チーズ・牛乳	砂糖 スパゲティ 油	青菜・もやし・人参 えのきたけ・万能葱 玉葱・セロリ・パセリ
3	金	ご飯	豚肉とひじきの青菜炒め 根菜汁	干しいも 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	ごま油 干しいも	青菜・もやし・しめじ 人参・ひじき・大根 コーンホール缶・ごぼう 長葱
4	土	ご飯	厚揚げの野菜あんかけ 味噌汁	パン お茶	厚揚げ 鶏挽肉 麩・味噌	砂糖 油・片栗粉 パン	しめじ・玉葱・ピーマン 人参・もやし・青菜
6	月	ご飯	ポークソテー 青菜の胡麻和え 味噌汁	カステラ 又は バームクーヘン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	油・じゃがいも 砂糖・白ごま カステラ又は バームクーヘン	青菜・キャベツ・人参 えのきたけ・万能葱
7	火	ご飯	チンジャオロース風 味噌汁	ココアケーキ 牛乳	豚肉 味噌 卵 牛乳	片栗粉 ごま油・油 砂糖・小麦粉 純ココア・粉糖	玉葱・ピーマン パプリカ(赤)・しめじ キャベツ・もやし レーズン
8	水	ご飯	けんちんうどん ひじきとがんもの含め煮	大学南瓜 お茶	鶏肉 がんもどき	干しうどん ごま油・油 砂糖・水あめ 黒ごま	大根・人参・ごぼう こんにゃく・長葱 ひじき・いんげん かぼちゃ
9	木	バターロール	タンドリーチキン 白菜とりんごのサラダ かぶのスープ	チーズおかかごはん お茶	鶏肉・ベーコン プレーンヨーグルト チーズ・削り節	油 砂糖 はいが米	玉葱・パプリカ(赤) ピーマン・白菜・りんご きゅうり・人参・かぶ かぶの葉
10	金	ご飯	魚のオイル焼き 茹でブロッコリー きつねスープ	フルーツきんとん クラッカー 牛乳	魚 ベーコン 油揚げ 牛乳	バター さつまいも 砂糖 クラッカー	人参・玉葱・ピーマン ブロッコリー・青菜 えのきたけ・りんご レーズン
11	土	ご飯	豚豚 味噌汁	せんべい みかん お茶	豚肉 絹豆腐 味噌	砂糖 せんべい	玉葱・人参・エリンギ いんげん・青菜 みかん
13	月	ご飯	鶏肉と大根の煮込み 味噌汁	黒砂糖入り蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 卵 牛乳	油 小麦粉 砂糖 黒砂糖	大根・人参・いんげん 白菜・わかめ・長葱 レーズン
14	火	ご飯	ポークカレー しらすサラダ	フルーツ入り コーンフレーク 牛乳	豚肉 しらす干し 牛乳 スキムミルク	じゃがいも・油 はちみつ・バター 小麦粉・砂糖 コーンフレーク	玉葱・人参・きゅうり ピーマン・キャベツ・りんご もやし・みかん(缶) パイナップル(缶)・バナナ
15	水	ご飯	鶏の唐揚げ 大根の甘酢和え 味噌汁	煮豆 せんべい お茶	鶏肉 麩 味噌	片栗粉・油 砂糖・白ごま うずら豆 せんべい	大根・きゅうり・人参 玉葱・みずな
16	木	ご飯	魚の味噌煮 三色浸し すまし汁	スパゲティ ミートソース 牛乳	魚・豚挽肉 味噌 絹豆腐 粉チーズ・牛乳	砂糖 スパゲティ 油	青菜・もやし・人参 えのきたけ・万能葱 玉葱・セロリ・パセリ
17	金	ご飯	豚肉とひじきの青菜炒め 根菜汁	干しいも 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	ごま油 干しいも	青菜・もやし・しめじ 人参・ひじき・大根 コーンホール缶・ごぼう 長葱
18	土	ご飯	厚揚げの野菜あんかけ 味噌汁	パン お茶	厚揚げ 鶏挽肉 麩・味噌	砂糖 油・片栗粉 パン	しめじ・玉葱・ピーマン 人参・もやし・青菜
20	月	ご飯	ポークソテー 青菜の胡麻和え 味噌汁	カステラ 又は バームクーヘン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	油・じゃがいも 砂糖・白ごま カステラ又は バームクーヘン	青菜・キャベツ・人参 えのきたけ・万能葱





日	曜	午前おやつ 主食	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
21	火	ご飯	チンジャオロース風 味噌汁	ココアケーキ 牛乳	豚肉 味噌 卵 牛乳	片栗粉 ごま油・油 砂糖・小麦粉 純ココア・粉糖	玉葱・ピーマン パプリカ(赤)・しめじ キャベツ・もやし レーズン
22	水	ご飯	けんちんうどん ひじきとがんもの含め煮	大学南瓜 お茶	鶏肉 がんもどき	干しうどん ごま油・油 砂糖・水あめ 黒ごま	大根・人参・ごぼう こんにやく・長葱 ひじき・いんげん かぼちゃ
23	木	バターロール	タンドリーチキン 白菜とりんごのサラダ かぶのスープ	チーズおかかごはん お茶	鶏肉・ベーコン プレーンヨーグルト チーズ・削り節	油 砂糖 はいが米	玉葱・パプリカ(赤) ピーマン・白菜・りんご きゅうり・人参・かぶ かぶの葉
24	金	ご飯	魚のホイル焼き 茹でブロッコリー きつねスープ	フルーツきんとん クラッカー 牛乳	魚 ベーコン 油揚げ 牛乳	バター さつまいも 砂糖 クラッカー	人参・玉葱・ピーマン ブロッコリー・青菜 えのきたけ・りんご レーズン
25	土	ご飯	豚皿 味噌汁	せんべい みかん お茶	豚肉 絹豆腐 味噌	砂糖 せんべい	玉葱・人参・エリンギ いんげん・青菜 みかん
27	月	ご飯	鶏肉と大根の煮込み 味噌汁	黒砂糖入り蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 卵 牛乳	油 小麦粉 砂糖 黒砂糖	大根・人参・いんげん 白菜・わかめ・長葱 レーズン
28	火	ご飯	ポークカレー しらすサラダ	フルーツ入り コーンフレーク 牛乳	豚肉 しらす干し 牛乳 スキムミルク	じゃがいも・油 はちみつ・バター 小麦粉・砂糖 コーンフレーク	玉葱・人参・きゅうり ピーマン・キャベツ・りんご もやし・みかん(缶) パイナップル・バナナ



	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g
月～土曜日	556	22.7	15.7	214	2.4	204	0.49	0.40	30	1.8

鍋料理の季節です…

空気が乾燥して風邪などが流行しやすい季節ですね。冬の野菜は、皮膚や目、喉などの粘膜を丈夫にするビタミンAや風邪などに対する抵抗力を高めてくれるビタミンCを多く含んでいます。野菜がたっぷりとれる鍋料理は、冬のおすすめの料理法です。



鍋のいろいろ

**水炊き**：だし汁をとった鍋で、鶏肉、野菜、豆腐などの食材を煮込んだ調理。残ったスープにご飯を入れて作る雑炊は絶品です。

**ちり鍋**：魚を豆腐や野菜と一緒に水から煮る料理。新鮮な魚が決め手。新鮮な魚の切り身は煮るとちりちりと縮まることからこの名がついたそうです。

**ちゃんこ鍋**：主役の魚介や鶏肉に野菜などを取り合わせて煮立て、つけ汁やポン酢で食べる力士料理。相撲界では、「ちゃんこ」と言えば、食事のこと。太る食べ物と思われがちですが、野菜たっぷりのヘルシー料理です。

**すき焼き**：江戸時代、農耕用の鋤（すき）を鍋代わりにして焼いたのが、始まりとも言われています。砂糖・しょうゆ・酒などをあらかじめ合わせた割下で肉を煮る関東風と肉を炒めながら調味する関西風があるようです。



他にも鍋の汁を豆乳にした「**豆乳鍋**」やキムチを加えた「**キムチ鍋**」など様々な鍋料理があります。ぜひ、今日の食卓にいかがですか。

よこはまで作られる農畜産物



旬の時期が冬の「小松菜」は、横浜市では主に都筑区・港北区・戸塚区で年間を通じて作られています。神奈川県生産量は全国でも上位に入り、2019年度は全国6位でした。小松菜は、ビタミン・ミネラルの他、カルシウムも豊富です。シャキシャキの食感と料理の彩りとなる緑色が魅力。茹でる・煮る・炒める・蒸す…などいろいろな料理方法でおいしさを味わいましょう。



☆お手伝いにチャレンジ

こどもが食への興味・関心を持つようになるきっかけに「お買い物」や「お手伝い」があります。「まだ小さいから」「危ないから」と消極的にならず、お手伝いを頼んでみませんか。

例えば、こんなお手伝い…

- ・ 一緒にお買い物に行く。（食材選び）
- ・ 野菜をちぎる。野菜の皮をむく。
- ・ 食材を混ぜる。
- ・ 料理の味見をする。
- ・ 食卓を拭く。
- ・ 食卓に食器やお箸を並べる。
- ・ 食器を拭く。



お手伝いをした時は、普段苦手なものでも食べることが多いようです。

「手伝って…」や「ありがとう」の一言が子どもをやる気にさせます。年齢や発達段階に合わせてできることを一緒に見つけてみましょう。