

(平日手作りおやつ献立)

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1	火	ごはん	けんちん汁・ほっけの味噌焼き・スティック野菜 果物	牛乳・果物	牛乳・ひじきのポンポントナツ
2	水	ごはん	味噌汁(玉葱・ワカ)・ビビンバ・粉ふき芋・果物	牛乳・果物	牛乳・ジャムスコーン
3	木	ごはん	味噌汁(油揚げ・小松菜)・鮭のごま焼き ひじきの五目煮・果物	牛乳・果物	牛乳・お好み焼き
4	金	ごはん	麦茶・ポークカレー・ほうれん草ツナ和え・果物	牛乳・果物	牛乳・レーズンパン
5	土		和風スープスパゲッティ・じゃが芋のみそ煮・果物	牛乳・果物	牛乳・せんべい
7	月	ふりかけごはん	味噌汁(木の草・エノキ)・醤油おでん・果物	牛乳・果物	牛乳・キャロットクッキー
8	火	ごはん	味噌汁(芋・玉葱)・カレイの照り焼き 小松菜納豆和え・果物	牛乳・果物	牛乳・南瓜ジャムサンド
22	火	ごはん	味噌汁(芋・玉葱)・カレイの照り焼き 小松菜納豆和え・果物	牛乳・果物	牛乳・南瓜小倉煮
9	水	ごはん	味噌汁(小松菜・ツマ)・豆腐の五目焼き もやしとワカの和え物・果物	牛乳・果物	牛乳・クラッカー オレンジゼリー
10	木	ごはん	味噌汁(キャベツ・麩)・大豆かき揚げ きゅうりの中華和え・果物	牛乳・果物	ヨーグルト・せんべい・昆布
11	金	バターロール	トマトスープ・鶏肉のカレー焼き ブロッコリーマヨネーズ添え・果物	牛乳・果物	卵雑炊・鉄強化チーズ
12	土		醤油ラーメン・大根炒め煮・果物	牛乳・果物	牛乳・ビスケット
14	月	ごはん	味噌汁(ワカ・麩)・すき焼き風煮・小松菜ごま和え 果物	牛乳・果物	牛乳・クラッカー かえり煮干
18	金	シーチキンライス	インソクスフコ(ハム・タケノコ)・緑のから揚げ・ミニトマト フライトポテト・ゼリー	牛乳・果物	牛乳・レーズンパン

12月の栄養量		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 ugRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
目標量	3～5歳児	375	15.4～ 25.2	12.1～ 18.3	255	2.3	215	0.28	0.33	17	3.7	1.7
	1～2歳児	460	14.8～ 22.8	10.1～ 15.2	216	2.2	192	0.24	0.29	17	3.5	1.4
平均値	3～5歳児	384	18.4	15.7	303	2.4	225	0.35	0.46	33	3.4	1.6
	1～2歳児	477	18.7	14.8	286	2.3	212	0.35	0.43	36	3.5	1.5

※炭水化物エネルギー比

3～5歳児(主食のごはん110gで換算)

62.4%

1～2歳児

56.6%



## 地産地消～さっぽろの農産物

札幌市では、地域の特色を生かしたさまざまな農作物が作られています。

手稲区では砂地を利用した「サッポロスイカ」や「大浜みやこ」南瓜、南区では丘陵地を利用した果樹類の栽培などがあります。また、伝統的な玉ねぎの品種「札幌黄」は東区や北区、白石区で栽培されています。その他、北区のレタスやブロッコリー、東区の小松菜や清田区のほうれん草なども有名です。

農産物カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
玉ねぎ			●									●
ほうれん草					●							●
小松菜				●								●
ブロッコリー							●					●
レタス、サニーレタス						●						●
南瓜（大浜みやこ）								●				●
スイートコーン								●				●
スイカ								●				●
りんご										●		●

出典：さっぽろの農産物（平成 25 年 3 月 札幌市経済局農政部農業支援センター発行）

### 玉ねぎちょこっと豆知識

玉ねぎが日本へ最初に上陸したのは札幌です。

明治 4 年頃、札幌官園\*で試作されたのが玉ねぎ栽培の始まりと言われています。

※開拓使が設置した、農業に関する試験・普及機関

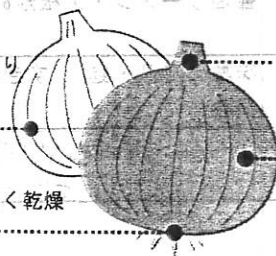
### 選び方

持ってみると予想よりずっしり重いもの

根が長くなく、よく乾燥しているもの

よく締まって細く、乾燥が進んでいるもの

左右のバランスがよく表皮が乾燥しており、つやがあるもの



北海道の冬は長く、冬季に栽培される野菜はどうしても少なくなってしまうますが、玉ねぎは秋に収穫されたのち貯蔵され、春先までおいしく食べられます！生で食べると“辛み”がありますが、じっくり熟を加えることで、その“辛み”成分が“甘味”に変わります。

子どもたちにも皮をむく作業を手伝ってもらって、北海道の特産物である玉ねぎを身近に感じて欲しいですね。



## ひじきの五目煮

<材料（幼児 10 人分）>

ひじき（乾燥）	20g
鶏もも肉	100g
人参	100g（中 1/2 本）
しらたき	30g
サラダ油	5g（小さじ 1）
砂糖	5g（小さじ 2 弱）
みりん	5g（小さじ 1）
醤油	20g（大さじ 1）
水	適量

<作り方>

- ① ひじきは水で戻して洗う。
- ② 鶏肉は一口大に切る。人参は長さ 1.5 cm の太めの千切りにする。しらたきは長さ 1.5 cm 程度に切って下茹でする。
- ③ 油で材料を炒め、砂糖・みりん・醤油と適量の水を加え、汁気がなくなる程度まで煮含める。

冷蔵庫に保存しなくてもよい乾物を上手に利用すると、エコにつながります。特にひじきはカルシウム、鉄分、ビタミン B 群、食物繊維が豊富なので、子どもたちに食べてほしい食材です。

「地産地消と環境配慮の食生活」  
さっぽろ食スタイルメニュー