



令和元年



# 12月の予定献立表

希望の星保育園



日曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他
2月	キッズビビンバ わかめスープ りんご	ミルク きなこトースト	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク きな粉	長ねぎ しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな トマト わかめ えのき もやし りんご	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン パター	しょうゆ 酢 みりん 焼肉のタレ
3火	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き みかん 南瓜の甘煮 大根としめじのみそ汁	ミルク 芋餅団子	紅鮭 豚ひき肉 かつお節 ミルク きな粉	キャベツ にんじん かぼちゃ にら 大根 しめじ ねぎ みかん	精白米 きび 大麦 三温糖 オリーブ油 さつまいも もち粉 油 グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん
4水	胚芽ご飯 鶏のみそ漬焼き パイン缶 ブロッコリー炒め なめこのみそ汁	麦茶 プリン クラッカー	鶏もも肉 ベーコン 煮干し 沖縄豆腐	ブロッコリー コーン缶 はくさい 玉ねぎ なめこ ねぎ パイン缶	精白米 きび 大麦 三温糖 油	しょうゆ みそ みりん
5木	胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き りんご パンパンシーサラダ 豆苗スープ	ミルク バナナケーキ	キングクリップ 卵 チーズ 鶏ささぎ かつお節 ベーコン ミルク	コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり トマト 豆苗 しめじ りんご パナナ	精白米 きび 大麦 油 薄力粉 油 三温糖 ホットケーキ粉 パター	しょうゆ みりん 酢
6金	スパゲティーミートソース みかん 大根サラダ ビーンズスープ	麦茶 わかめおにぎり	合挽き肉 豚レバー ツナ缶 かつお節 ベーコン しらす干し	玉ねぎ にんじん トマト 大根 にんにく きゅうり わかめ ミックスビーンズ みかん	スパゲティー パター オリーブ油 ごま ごま油 三温糖 片栗粉 精白米	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん
7土	五目ご飯 豆腐チャンプルー 小松菜と油揚げのみそ汁 みかん	ミルク ウインナードック	鶏もも肉 かつお節 卵 沖縄豆腐 ツナ缶 油揚げ ミルク ウインナー	にんじん しいたけ ひじき ねぎ キャベツ にら こまつな みかん	精白米 ごま油 油 ホットケーキ粉	しょうゆ みそ ケチャップ
9月	タコライス マッシュポテト オニオンスープ りんご	ミルク ふむふむ バナナ	合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 ミルク 生クリーム 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん レタス トマト パセリ しめじ みかん パナナ	精白米 じゃがいも パター 片栗粉 焼きふ グラニュー糖	チリソース しょうゆ
10火	胚芽ご飯 擬製豆腐 オレンジ からし菜炒め 麩のみそ汁	ミルク スコーン	沖縄豆腐 卵 たらすり身 かつお節 ツナ缶 ミルク ヨーグルト 生クリーム	にんじん にら からし菜 キャベツ もやし わかめ ヨーグルト 生クリーム	精白米 きび 大麦 焼きふ 薄力粉 強力粉 三温糖 油 パター グラニュー糖	しょうゆ みりん みそ
11水	胚芽ご飯 魚の竜田揚げ みかん じゃが芋ソテー ほうれん草のみそ汁	ミルク シナモンロール	さば 鶏もも肉 かつお節 油揚げ ミルク 卵 脱脂粉乳	しょうが ねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 みかん 干しぶどう	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 じゃがいも 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みりん みそ
12木	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き ブルーン ヒジキのサラダ きこのすまし汁	豆乳 チーズ蒸しパン	豚肩ロース ツナ缶 卵 かつお節 豆乳 脱脂粉乳 牛乳 プロセスチーズ	玉ねぎ しょうが ひじき ねぎ もやし きゅうり にんじん えのき しめじ ブルーン	精白米 きび 大麦 三温糖 油 こま油 薄力粉 バター グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん
13金	胚芽パン 鮭のコーン焼き パイン缶 キャベツサラダ ミネストローネ	麦茶 みそおにぎり	強力粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 プロセスチーズ ベーコン ツナ缶	コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ トマト パイン缶 のり	強力粉 グラニュー糖 パター 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも マカロニ 精白米	しょうゆ みそ みりん
14土	第38回 おゆうぎ会					
16月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ りんご	ミルク 小魚 ココアちんすこう	納豆 かつお節 豚レバー 豚肩ロース ミルク 小魚	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん 昆布 しいたけ にら にんにく 玉ねぎ 大根 りんご	精白米 きび 大麦 油 こんにゃく 薄力粉 三温糖	しょうゆ みそ みりん
17火	胚芽ご飯 松風焼き ブルーン 五目大豆煮 とろろ昆布汁	ミルク パナナ クラッカーサンド	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 大豆 鶏もも肉 油揚げ かつお節 ミルク チーズ	玉ねぎ ごぼう にんじん パナナ しいたけ さやいんげん 昆布 みつば ブルーン いちごジャム	精白米 きび 大麦 油 パン粉 三温糖 ごま こんにゃく	しょうゆ みそ みりん
18水	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット みかん 春雨のナムル きゃべつのみそ汁	ミルク ポーポー	鶏もも肉 鶏ひき肉 卵 沖縄豆腐 焼き竹輪 煮干し ミルク	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん キャベツ みかん	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 はるさめ ごま油 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ みそ みりん
19木	12月生まれ  誕生会	りんごジュース チーズケーキ	お弁当お願いします			
20金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 くふあじゅーしー	豚ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 赤肉	昆布 しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほうれん草 ごぼう	沖縄そば 三温糖 精白米 油	しょうゆ みりん 酢
21土	魚そぼろご飯 麩チャンプルー アーサ汁 みかん	豆乳 パナナ 紫芋チップス	紅鮭 ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐 豆乳	にんじん ごぼう みつば キャベツ もやし あおさ ねぎ みかん パナナ	精白米 ごま油 車ひ 油	しょうゆ みりん
23月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 オレンジ 小松菜のごま和え かき卵汁	ミルク ピザパン	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 卵 ミルク 脱脂粉乳 ツナ缶 プロセスチーズ	長ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが 昆布 小松菜 もやし きゅうり みつば 玉ねぎ	精白米 きび 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま 強力粉 グラニュー糖 パター 油	しょうゆ みそ 酢 みりん
24火	胚芽ご飯 さばの梅味噌焼き ひじき炒め そうめん汁 パイン缶	ミルク シリアルクッキー	さば 油揚げ 大豆 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵	梅干し ひじき キャベツ にら にんじん しいたけ しめじ みつば パイン缶	精白米 きび 大麦 ごま油 しらたき そうめん 薄力粉 バター 三温糖	しょうゆ みそ みりん
25水	胚芽パン 鶏の塩麴焼き いちご ポテトサラダ コーンスープ	りんごジュース カップケーキ	強力粉 脱脂粉乳 卵 鶏もも肉 ハム かつお節 牛乳 生クリーム	にんじん きゅうり コーン缶 玉ねぎ パセリ いちご りんごジュース	強力粉 グラニュー糖 パター 薄力粉 油 じゃがいも 三温糖 片栗粉 ホットケーキ粉	しょうゆ マヨネーズ
26木	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ブルーン 白菜と鶏肉の炒め もすく汁	ミルク くずもち スティック胡瓜	ホキ 鶏もも肉 かつお節 焼き竹輪 ミルク きな粉	はくさい チンゲン菜 キャベツ にんじん しいたけ もすく しょうが ブルーン きゅうり	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま油 マカロニもち粉 黒砂糖 さつまいもでん粉	しょうゆ みりん
27金	しそおにぎり 白身魚フライ 南瓜サラダ お雑煮 みかん	カルシウム ホットケーキ	キングクリップ 卵 ハム かつお節 鶏もも肉 なると 牛乳	のり かぼちゃ きゅうり しいたけ にんじん みつば みかん	精白米 薄力粉 パン粉 油 マカロニもち粉 黒砂糖 ホットケーキ粉 はちみつ	しょうゆ みりん マヨネーズ
28土	胚芽ご飯 すき焼き風煮つけ 大根のみそ汁 りんご	豆乳 ビスケット 鉄分巨峰ゼリー	納豆 沖縄豆腐 牛肩ロース かつお節 豆乳	つくだ煮 ねぎ ほうれん草 はくさい にんじん 大根 りんご	精白米 きび 大麦 しらたき 油 三温糖	しょうゆ みそ みりん
年末休						

※ 25日はクリスマス会です。バイキング形式で楽しくお食事します。

- ※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。
- ※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう



街を彩るクリスマスの飾りに心躍る季節となりました。保育室からはお遊戯会の練習をする子どもたちのかわいらしい声が聞こえてきます。楽しいお正月を元気に迎えるためにも、早寝・早起き・しっかり食事で体調管理をしていきたいですね！



## 12月の食育目標

食事のマナーを身に付けて、みんなで楽しく食事をする!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

### 三角食べて栄養バランス

食事の食べ方には、一品ずつ食べ進めていく食べ方「ばっかり食べ」とご飯・おかず・汁物を交互に食べていく「三角食べ」があります。

三角食べには、食べ物の偏りが少なく栄養バランスが整う、口の中で味を調整する「口内調味」が出来るなどのメリットがあります。

成長し好き嫌がなく、食事を残さず完食できるのであれば問題ありませんが、偏食が見られる幼児のうちには「三角食べ」でバランスよく食べることをお勧めします。



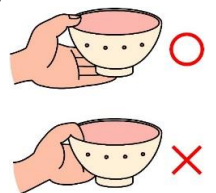
### お茶碗、正しく持てますか？

食事の時、スプーンやお箸の持ち方ばかりが気になりがちですが、お茶碗も持ち方も見直してみましょう。

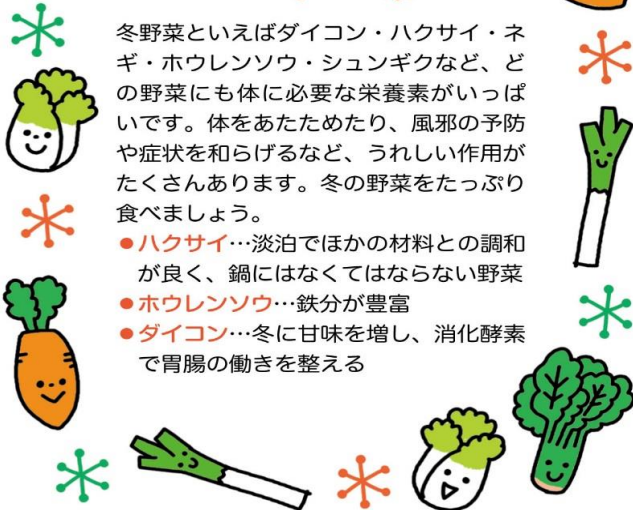
- ①親指以外の4本指を揃えて、下から支える
- ②親指で縁を支える

この持ち方は、見た目が見えただけではなく安定して持つことができ、あたたかいご飯を頂くのにも適しています。

反対にお茶碗に指をかける持ち方をすると熱くて持てず、不安定でこぼしやすくなります。お父さん・お母さんが正しい持ち方のお手本を見せてあげて下さいね。



### うれしい交力能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

### おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。保育園では「来る年がよい年になりますように」「子ども達が元気で過ごせますように」と願いを込めてお餅をついています。餅はお雑煮・あんこ・大根おろしなどで頂きます。ご家庭で子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばについて注意しましょう。



### 保育園のおすすめメニュー

#### チーズケーキ

材料 (18cm型1台分)

A	クリームチーズ	200g (1箱)
	生クリーム	200cc (1パック)
	砂糖	80g
	卵	3個
	レモン汁	大さじ1~2杯
	小麦粉	大さじ3杯
	ベーキングパウダー	大さじ1杯

作り方

- ① ミキサーかフードプロセッサーに材料Aを入れて、なめらかになるまで2分ぐらい混ぜる。  
(両方ともない時はクリームチーズを室温に置き、やわらかくになったらハンドミキサーで混ぜてもオッケーです。)
- ② なめらかになったら、小麦粉・ベーキングパウダーをふるいながら加え、混ぜ合わせる。
- ③ シートを敷いた型に流し、170℃にあたためたオーブンで45分ぐらい焼く。
- ④ 粗熱が取れたら型からはずし、冷蔵庫で冷やして完成。

※ホイップクリームを添えると一段とおいしいですよ。

