



12月の予定献立表



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
1 火	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の甘煮 大根の味噌汁 みかん	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 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 ざらめ糖・グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん
2 水	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き なめこ汁 ブロッコリーとコーン炒め りんご	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 たまねぎ なめこ ねぎ りんご	精白米 きび 大麦 薄力粉	塩麹 しょうゆ みそ
3 木	胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き 白菜サラダ 豆苗スープ オレンジ	ミルク ボンデ・ドーナツ	キングクリップ 卵 ミルク プロセスチーズ かつお節 かに風味かまぼこ ベーコン	コーン缶 パセリ はくさい きゅうり みかん缶 豆苗 しめじ オレンジ	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 オリーブ油 ボンデ・ドーナツ	酢 みりん しょうゆ
4 金	胚芽パン 白身魚フライ パイン缶 キャベツサラダ コーンスープ	麦茶 わかめおにぎり	脱脂粉乳 卵 キングクリップ かつお節 しらす干し	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 パセリ パイン缶 わかめ	強力粉 グラニュー糖 バター パン粉 油 オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米 ごま油	しょうゆ 酢 みりん マヨネーズ
5 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 焼き芋	鶏もも肉 かつお節 沖縄豆腐 豚肩ロース 油揚げ ミルク	にんじん しいたけ ひじき ねぎ キャベツ ごまつな みかん	精白米 ごま油 さつまいも	しょうゆ みそ
7 月	タコライス マッシュポテト オニオンスープ みかん	ミルク きなこトースト	合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 ミルク きな粉	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ しめじ みかん	精白米 じゃがいも バター 片栗粉 食パン 三温糖	チリソース しょうゆ
8 火	胚芽ご飯 擬製豆腐 りんご からし菜炒め 麩のみそ汁	豆乳 スコーン	沖縄豆腐 卵 タラすり身 かつお節 ツナ缶 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん ならからし菜 キャベツ もやし わかめ ねぎ りんご いちごジャム	精白米 きび 大麦 油 焼きふ 薄力粉 強力粉 三温糖 バター グラニュー糖	みそ しょうゆ みりん
9 水	胚芽ご飯 さばの有馬焼き もずく酢 大根のみそ汁 パイン缶	ミルク プルーン クラッカーサンド	さば かつお節 ミルク クリームチーズ	しょうが にんにく もずく きゅうり レモン 大根 にんじん パイン缶 いちごジャム プルーン	精白米 きび 大麦 油 三温糖	しょうゆ 酢 みそ みりん
10 木	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き オレンジ ヒジキのサラダ きこのすまし汁	ミルク 胡麻スティック	豚肩ロース ツナ缶 かつお節 ミルク パルメザン	しょうが ひじき もやし きゅうり にんじん えのき しめじ ねぎ オレンジ	精白米 きび 大麦 三温糖 油 片栗粉 ごま油 強力粉 グラニュー糖 ショートニング	しょうゆ 酢 みりん
11 金	スパゲティ パイン缶 大根サラダ ビーンズスープ	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 パルメザン ツナ缶 かつお節 ベーコン 紅鮭	たまねぎ にんじん トマト きゅうり ミックスビーンズ パイン缶 からし菜 大根	スパゲティ バター オリーブ油 ごま ごま油 三温糖 片栗粉 精白米	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ
12 土	きのこご飯 じゃが芋ソテー 豆腐のみそ汁 ピーチゼリー	ミルク ワインナードック	鶏もも肉 かつお節 ベーコン 絹ごし豆腐 ミルク 卵 ワインナー	しめじ しいたけ まいたけ にんじん みつば ビーマン わかめ ねぎ	精白米 じゃがいも 油 ホットケーキ粉	しょうゆ みそ
14 月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ りんご	ミルク パナナ ココアちんすこう	挽きわり納豆 豚肩ロース かつお節 豚しゃぶ 赤肉 ミルク	つくた煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ にんにく たまねぎ 大根 りんご パナナ	精白米 きび 大麦 油 こんにゃく 薄力粉 三温糖	しょうゆ みりん みそ
15 火	胚芽ご飯 きびなごのチーズフライ 五目大豆煮 とろろ昆布汁 みかん	ミルク スイートポテト	きびなご 卵 パルメザン 大豆 鶏もも肉 油揚げ かつお節 ミルク 生クリーム	ごぼう にんじん しいたけ ざやいんげん 昆布 みつば みかん	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 こんにゃく 三温糖 観世ふ さつまいも バター	しょうゆ みりん
16 水	胚芽ご飯 豆腐ナゲット パイン缶 春雨のナムル きゃべつのみそ汁	ミルク あんパン	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 焼き竹輪 煮干し ミルク 脱脂粉乳 こしあん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん キャベツ パイン缶	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 はるさめ ごま油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ 酢 みそ ケチャップ
17 木	12月生れ 誕生会	りんごジュース ロールケーキ	お弁当お願いします			
18 金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 くふうあじゅーしい	豚ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 豚だし 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 豚もも肉	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほうれんそう ごぼう	沖縄そば 三温糖 精白米	しょうゆ みりん 酢
19 土	おゆうぎ会					
21 月	じゅうしい 豆腐のみそ汁 ほうれん草のごま和え みかん	ミルク 南瓜チーズ春巻き	沖縄豆腐 豚肩ロース かつお節 卵 ミルク チーズ	にんじん しいたけ なめこ ほうれんそう きゅうり もやし ねぎ みかん	精白米 油 ごま油 三温糖 里芋 春巻きの皮	しょうゆ みそ 酢 みりん
22 火	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 白菜と鶏肉炒め もずく汁 プルーン	ミルク パナナ コーンフレック	ホキ 鶏もも肉 かつお節 焼き竹輪 ミルク	はくさい チンゲンサイ にんじん しいたけ もずく しょうが プルーン パナナ	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま 油 片栗粉 コーンフレック	しょうゆ みりん
23 水	納豆ご飯 すき焼き風煮つけ 冬瓜のみそ汁 鉄分巨峰ゼリー	豆乳 ピザパン	納豆 沖縄豆腐 牛ロース 煮干し 豆乳 卵 ツナ缶	つくた煮 ねぎ ほうれん草 はくさい にんじん とろろ しめじ たまねぎ ビーマン	精白米 きび 大麦 油 しらたき 三温糖 バター 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん みそ
24 木	おにぎり ローストチキン みかん マセドアンサラダ コーンスープ	りんごジュース カップケーキ	ツナ缶 鶏もも肉 プロセスチーズ かつお節 卵 牛乳 生クリーム	のり たまねぎ にんにく きゅうり にんじん コーン缶 パセリ みかん りんごジュース	精白米 三温糖 じゃがいも 片栗粉 ホットケーキ粉 グラニュー糖 油	しょうゆ マヨネーズ みりん
25 金	胚芽ご飯 さばのカレーピカタ ひじき炒め そうめん汁 みかん	ミルク くずもち 小魚	さば 卵 油揚げ 大豆 かつお節 ミルク きな粉 小魚	ひじき キャベツ にんじん しいたけ なら しめじ みつば みかん	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 しらたき そうめん さつま芋でん粉 黒砂糖	しょうゆ みりん
26 土	魚そぼろご飯 肉じゃが アーサ汁 みかん	ミルク パナナ 紫芋チップス	紅鮭 豚もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	にんじん ごぼう みつば たまねぎ グリーンピース あおさ ねぎ みかん パナナ	精白米 ごま油 じゃがいも しらたき 油 三温糖	しょうゆ みりん
28 月	うどん 鶏のレモン風味焼き 切り干しサラダ みかん	豆乳 ポーポー	かつお節 豚肩ロース 鶏もも肉 ツナ缶 豆乳 卵 牛乳	しいたけ にんじん 根深ねぎ ほうれんそう レモン きゅうり 切り干し大根 みかん	うどん ごま 三温糖 ごま油 油 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ 酢 みりん
年 末 休						

※ 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



クリスマスや年越しと家族と楽しく過ごせる行事が多い季節になってきました。それと同時に空気も乾燥してきて、風邪やインフルエンザが流行る時期でもあります。温かく栄養豊かな食事で心も身体も元気に新年を迎える準備をしましょう。



バランスよく食べて、丈夫な身体を作る

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

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



冬至の習慣



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜(なんきん)カボチャを食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。冬至にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。

沖縄では、「とうんじーじゅーしい」を食べ家族の健康と子孫繁栄を願う習慣があります。このじゅーしいの具材として田芋や里芋が用いられ、この芋類に子孫繁栄の意味が込められています。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿を願いながら食べます。また、その年の災いをすべて断ち切り、新しい年も細く長く過ごすという意味もあると伝えられています。

保育園のおすすめメニュー

かぼちゃのチーズ春巻き

(12月21日・冬至のおやつです)

材 料 (4人分)

かぼちゃ	350g位
スライスチーズ	5枚
春巻きの皮	10枚
水溶き小麦粉	少々
揚げ油	



作り方

- ① かぼちゃの種とワタを取り、一口大に切る。
- ② 耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけレンジ600Wで3分加熱します。
- ③ やわらかくなったら、フォークなどでザックリつぶし、10等分に分けておく。
- ④ 春巻きの皮に③のかぼちゃと半分に切ったスライスチーズをのせ包む。
- ⑤ 包み終わりを水溶き小麦粉でのり付けする。
- ⑥ 揚げ油を170℃に熱し、中火で4～5分程両面の皮が香ばしくなるように揚げる。