



令和3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
1 水	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き みかん ブロッコリーサラダ なめこのみそ汁	ミルク クラッカー 鉄分巨峰ゼリー	鶏もも肉 いわし煮干し 沖縄豆腐 ミルク	ブロッコリー コーン缶 トマト きゅうり なめこ ねぎ みかん	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 三温糖 オリーブ油	しょうゆ みそ 酢 みりん
2 木	胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き 五目大豆煮 豆苗スープ りんご	ミルク 小魚 バナナケーキ	キングクリップ 大豆 卵 プロセスチーズ 鶏もも肉 油揚げ かつお節 ベーコン	コーン缶 パセリ ごぼう にんじん ししいだけ りんご さやいんげん 豆苗 しめじ	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 こんにやく 三温糖 バター ホットケーキ粉	しょうゆ みりん
3 金	胚芽ご飯 魚のごまだし焼き さやいんげん炒め もずく汁 パイン缶	ミルク ポーポー	ホキ 鶏もも肉 かつお節 焼き竹輪 ミルク 卵	さやいんげん にんじん しめじ もずく しょうが パイン缶	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま じゃがいも 油 片栗粉 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ みりん
4 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 りんご	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 ししいだけ ひじき ねぎ キャベツ もやし ごまつな みかん りんご	精白米) ごま油 油 さつまいも	しょうゆ みそ みりん
6 月	タコライス とうもろこし 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 かつお節 ミルク きな粉	たまねぎ にんじん レタス トマト コーン しめじ ねぎ みかん	精白米 じゃがいも バター 片栗粉 食パン 三温糖	しょうゆ チリソース
7 火	ご飯 豆腐ナゲット オレンジ チンゲン菜の炒め物 アーサ汁	ミルク スコーン	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 焼き竹輪 ミルク ヨーグルト 生クリーム	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ チンゲン菜 にんじん しめじ コーン缶 あおさ ねぎ	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 ごま油 薄力粉 強力粉 三温糖 バター グラニュー糖	しょうゆ みりん
8 水	胚芽ご飯 白身魚のピカタ パイン缶 大根サラダ 豆腐のすまし汁	ミルク セロリ クラッカーサンド	ホキ ツナ缶 ミルク かつお節 絹ごし豆腐 クリームチーズ 卵	大根 きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ パイン缶 いちご ツナ セロリ	精白米 きび 大麦 薄力粉 ひまわり油 ごま ごま油 三温糖	しょうゆ 酢 みりん
9 木	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き りんご ピーマンの細切炒め 大豆のスープ	豆乳 胡麻スティック	赤魚 赤肉 かつお節 茹大豆 ベーコン 豆乳 粉チーズ	しょうが ピーマン にんじん もやし キャベツ トマト ねぎ りんご	精白米 きび 大麦 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 強力粉 グラニュー糖 ごま	しょうゆ かき油
10 金	胚芽パン 鮭のコーンマヨネーズ焼き ツナサラダ わかめスープ みかん	麦茶 みそおにぎり	強力粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 ツナ缶 かつお節	コーン缶 キャベツ きゅうり トマト わかめ えのき ねぎ みかん のり	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 三温糖 ごま ごま油 精白米	しょうゆ 酢 みそ みりん
11 土	大豆ご飯 肉じゃが すまし汁 りんご	豆乳 シナモンロール	茹大豆 かつお節 卵 豚もも肉 豆乳 脱脂粉乳	ひじき にんじん ねぎ たまねぎ グリーンピース わかめ りんご パナナ	精白米 じゃがいも しらたき 油 三温糖 焼きふ バター 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん
13 月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ オレンジ	ミルク 小魚 ココアちんすこう	挽きわり納豆 豚肩ロース かつお節 豚レバー ミルク 小魚	つくた煮 ねぎ 切干大根 刻み昆布 にんじん ししいだけ からしな たまねぎ 大根	精白米 きび 大麦 油 こんにやく 薄力粉 三温糖	しょうゆ みそ みりん
14 火	胚芽ご飯 鶏もも肉のさっぱり煮 キャベツ炒め 大根のみそ汁 みかん	ミルク スイートポテト	鶏もも肉 ベーコン かつお節 ミルク 生クリーム	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン 大根 ねぎ みかん	精白米 きび 大麦 三温糖 油 さつまいも バター	しょうゆ みそ 酢 みりん
15 水	胚芽ご飯 擬製豆腐 りんご からし菜炒め 麩のみそ汁	ミルク ピザパン	沖縄豆腐 卵 すり身 かつお節 ツナ缶 ミルク 脱脂粉乳	にんじん ししいだけ いら からしな キャベツ もやし わかめ ねぎ りんご トマト	精白米 きび 大麦 油 焼きふ グラニュー糖 バター 強力粉	しょうゆ みそ みりん
16 木	12月生れ 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			
17 金	スパゲティー パイン缶 グリーンサラダ ビーンズスープ	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 豚レバー ツナ缶 かつお節 ベーコン 紅鮭	たまねぎ にんじん パイン缶 キャベツ ブロッコリー トマト きゅうり ミックスビーンズ	スパゲッティ バター オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米 ごま ごま油	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ
18 土	豚生姜焼き丼 ブロッコリーサラダ きのこのすまし汁 みかん	ミルク 焼きそば	豚肩ロース しらす干し 卵 かつお節 ミルク 脱脂粉乳	たまねぎ しょうが レタス ブロッコリー きゅうり トマト えのき しめじ ねぎ キャベツ	精白米 油 三温糖 オリーブ油 焼きそば麺	しょうゆ 酢 ソース
20 月	胚芽ご飯 豆腐の肉みそあんかけ 青菜のごま和え かき卵汁 みかん	ミルク パナナ コーンフレーク	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 卵 ミルク	にんじん しょうが 根菜ねぎ ほうれんそう きゅうり もやし みつば みかん パナナ	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 三温糖 ごま ごま油 片栗粉 白玉粉	みそ しょうゆ
21 火	胚芽ご飯 さばの香味焼き オレンジ ヒジキともやしのサラダ そうめん汁	ミルク ブルーン 野菜ブリッツ	さば ツナ缶 かつお節 ミルク	ほうれんそう レモン ひじき もやし きゅうり にんじん はくさい しめじみつば パセリ	精白米 きび 大麦 ごま 三温糖 ごま油 そうめん 薄力粉 バター	しょうゆ 酢 みりん
22 水	胚芽ご飯 すき焼き風煮つけ 南瓜のてんぷら アーサ汁 りんご	ミルク くずもち スティック胡瓜	沖縄豆腐 牛肩ロース 卵 かつお節 竹輪 ミルク きな粉 小魚	ほうれんそう はくさい にんじん かぼちゃ あおさ ねぎ りんご きゅうり	精白米 きび 大麦 黒砂糖 油 しらたき 三温糖 薄力粉 片栗粉 さつまいもてん粉	しょうゆ みりん
23 木	カレーライス キャベツサラダ すまし汁 オレンジ	麦茶 クラッカー ヨーグルトゼリー	豚もも肉 しらす干し かつお節 ヨーグルト 生クリーム セラチン	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ねぎ えのき しめじ オレンジ	精白米 きび 大麦 薄力粉 じゃがいも 油 バター オリーブ油 三温糖 焼きふ	しょうゆ みりん カレー粉
24 金	鮭おにぎり ローストチキン みかん マセドアンサラダ コーンスープ	麦茶 ドーナツ	紅鮭 鶏もも肉 プロセスチーズ 牛乳 脱脂粉乳 きな粉	のり たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん コーン缶 パセリ みかん	精白米 ごま 油 じゃがいも バター 片栗粉 強力粉 薄力粉 グラニュー糖 ショートニング	しょうゆ みりん マヨネーズ
25 土	おゆうぎ会					
27 月	もずく丼 切り干しサラダ ゆし豆腐 オレンジ	ミルク じゃこトースト	豚ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 ミルク しらす干し 粉チーズ	もずく しょうが にんじん さやいんげん 切り干し大根 きゅうり ねぎ オレンジ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま 食パン	しょうゆ みそ みりん
28 火	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	豚ソウキ 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 豚もも肉	昆布 ししいだけ 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 酢 みりん

※ 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



師走に入り、南国沖縄でも寒さを感じるようになって来ました。気温が下がり乾燥すると風邪などの感染症にかかりやすくなります。風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることが風邪の予防になります。また、適度に遊んで体を動かし、しっかり睡眠をとることも免疫機能を高めるために必要です。何かと忙しい時期ですが、子どもたちが規則正しい生活を送れるようお願い致します。

12月の食育目標：バランスのよい食事で風邪を予防する！

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

体調が悪い時の食事

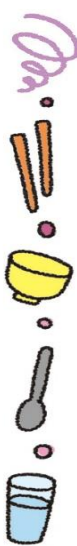
体調不良の時は、症状に合わせた食事にしてあげましょう。

風邪・・・栄養補給、保温、安静が大切です。食欲不振や消化機能の低下が起こりますが、抵抗力をつけるには少量でも栄養価の高い食事としましょう。

発熱・・・消化のよいおかゆやうどん、卵や魚、柔らかく煮た野菜などがよいでしょう。水分補給も忘れずに。

下痢・・・刺激がない消化のよいものを。水分が排出されるので冷たくない白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。

便秘・・・食物繊維の多い食事を心掛け、水分補給と運動をしましょう。



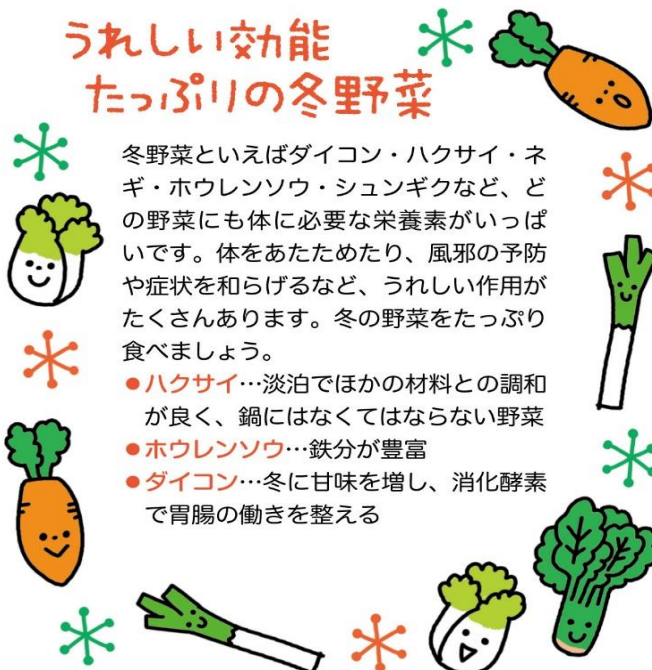
うれしい交か能 たっぴりの冬野菜

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



保育園のおすすめメニュー

野菜フリッツ

子どもたちがしっかり噛んで食べているおやつです。よく噛むと野菜やゴマのうま味が感じられます。



材料

バター	...	35g
砂糖	...	10g
にんじん	...	70g (ふつうサイズの半分位)
パセリ	...	5g
すりゴマ	...	15g
塩	...	3g
水	...	30cc(様子を見ながら加減する)

作り方

1. にんじんはすりおろして水分を切っておく。
2. パセリはみじん切りにする。
3. バターをボウルに入れ、室温に置き柔らかくしておく。
4. 砂糖を加え泡出て器などで混ぜ合わせる。
5. そこに①と②の野菜とすりゴマ・塩を加える。
6. 小麦粉を加え全体を混ぜる。
7. 水を少しずつ加えながらこねて、ひとまとまりにする。
8. まな板に小麦粉を振り、麺棒で伸ばす。
9. 10cm×1cmの棒状に切る。
9. 170℃のオーブンで15分焼く。



大晦日の年越しそば

一年の締めくくりの日「大晦日」。特別の日に「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、家族や大切な人の健康長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。