


12 きゅうしょくだより

12月の予定献立表

緑黄色野菜の王様！冬が旬のほうれん草


ほうれん草は貧血に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富でさらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様と言える食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。おひたしはもちろんですが、ごまあえやピーナツあえなどは子供たちも大好きです。麺類のトッピングやグラタンなどに入れてもおいしいです。ビタミンA、C、E（エース）がそろい、免疫力もアップ！積極的にとりましょう！！



日	曜	献立名		主な材料	おやつ	
		3歳以上児・3歳未満児 (未満児主食)	乳児(中・後) (主な材料)		3歳以上児 3歳未満児	乳児
1	金	豆腐入りわかめ汁 ポテトサラダ 中華風コーンスープ パナナ(ごはん)	米 豆腐 豚肉 人参 トマト	ひき肉 豆腐 もち米 人参 じゃがいも きゅうり ハム	カステラ ミルク	かゆ
2	土	クリームシチュー 春雨サラダ 麦茶 オレンジ(ごはん)	米 鶏肉 人参 じゃがいも	鶏肉 人参 じゃがいも コーン 春雨 きゅうり 卵	おかし ミルク	かゆ
4	月	スクランブルエッグ ナポリタン みそ汁 キウイ(ごはん)	米 じゃがいも 人参 麩	卵 エビ じゃがいも 人参 チーズ ベーコン 玉ねぎ	プリン チーズ	かゆ
5	火	チンジャオロースー 貝だくさんナムル 春雨スープ 黄桃缶(ごはん)	米 豚肉 トマト ほうれん草 人参	豚肉 だけのこ ピーマン もやし ほうれん草 パプリカ	いももち 麦茶	かゆ
6	水	いかメンチ チーズ納豆 みそ汁 オレンジ(ごはん)	米 納豆 トマト キャベツ 豆腐	いか キャベツ 玉ねぎ 納豆 ほうれん草 チーズ	バター茶飯 麦茶	かゆ
7	木	豆腐入り松風焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 みかん缶(ごはん)	米 豆腐 鶏肉 人参 ブロッコリー	豆腐 ひき肉 ネギ 人参 ブロッコリー チーズ 卵	肉まん 麦茶	かゆ
8	金	長いものそぼろ煮 湯どうふ みそ汁 パイン缶(ごはん)	米 長いも 豚肉 人参 豆腐	ひき肉 長いも 人参 豆腐 きゅうり ツナ	みかん 麦茶	かゆ
9	土	チキンカレー エビサラダ 福神漬 牛乳 パナナ(ごはん)	米 鶏肉 人参 わかめ パナナ	鶏肉 人参 じゃがいも エビ レタス わかめ	おかし 麦茶	かゆ
11	月	洋風厚焼き卵 マカロニサラダ みそ汁 キウイ(ごはん)	米 鶏肉 トマト ほうれん草 人参	卵 ひき肉 玉ねぎ 人参 マカロニ きゅうり ハム	ヨーグルト チーズ	かゆ
12	火	チキンカツ 長いもの中華あえ みそ汁 黄桃缶(ごはん)	米 鶏肉 トマト キャベツ 長いも	鶏肉 トマト キャベツ 長いも 人参 きゅうり	こめこパン ミルク	かゆ
13	水	鮭のちゃんちゃん焼き カリカリ納豆 すまし汁 オレンジ(ごはん)	米 鮭 キャベツ 納豆 トマト	鮭 キャベツ もやし ネギ 納豆 天かす たくあん	りんご 麦茶	かゆ
14	木	豆腐の中華煮 もやしのナムル みそ汁 パイン缶(ごはん)	米 豆腐 豚肉 白菜 じゃがいも	豆腐 豚肉 白菜 うずら卵 もやし 人参 きゅうり	にゅうめん 麦茶	かゆ
15	金	親子煮 ポテトサラダ みそ汁 みかん缶(ごはん)	米 鶏肉 人参 じゃがいも	鶏肉 玉ねぎ 三つ葉 卵 じゃがいも きゅうり ハム	レーズンパン ミルク	かゆ
18	月	巣ごもり卵 สปาゲッティサラダ みそ汁 キウイ(ごはん)	米 高野豆腐 ほうれん草 人参	じゃがいも うずら卵 ベーコン サラスパ きゅうり ハム	プリン チーズ	かゆ
19	火	ささみオランダ揚げ パンプキンサラダ かき玉汁 みかん缶(ごはん)	米 鶏肉 かぼちゃ ブロッコリー	鶏肉 ブロッコリー ごま かぼちゃ 玉ねぎ ベーコン	五平もち 麦茶	かゆ
20	水	きす天 三色なます みそ汁 黄桃缶(ごはん)	米 きす トマト さつまいも 大根	きす さつまいも 大根 人参 きゅうり ごま	フルーツ ヨーグルト	かゆ
21	木	スンドゥブ 春巻き みそ汁 パイン缶(ごはん)	米 豚肉 豆腐 ニラ パナナ	ひき肉 豆腐 ニラ もやし 玉ねぎ 卵 春巻き	バナナ ミルク	かゆ
22	金	クリスマス・誕生会 チキンドリア ミートソースフライクリスマスちらし	米 鶏肉 人参 ブロッコリー	鶏肉 玉ねぎ エビ チーズ ひき肉 ベーコン トマト	アイスクリーム パーティ	かゆ
23	土	ひき肉カレー もやしサラダ 福神漬 麦茶 オレンジ(ごはん)	米 豚肉 人参 わかめ オレンジ	ひき肉 玉ねぎ 人参 もやし わかめ きゅうり	おかし ミルク	かゆ
25	月	餅つき会 とり汁 肉団子 バナナ もち きなこ あんこ(ごはん)	米 鶏肉 人参 ブロッコリー	鶏肉 ごぼう 人参 しめじ ねぎ 麩 肉団子 トマト	おかし 麦茶	かゆ
26	火	豚肉のしょうが焼き こんにゃくサラダ みそ汁 パイン缶(ごはん)	米 豚肉 人参 キャベツ トマト	豚肉 しょうが キャベツ 糸コン きゅうり 人参	ヨーグルト チーズ	かゆ
27	水	サバの西京焼き 切干大根煮 すまし汁 黄桃缶(ごはん)	米 サバ 人参 麩 切干大根	サバ うぐいす豆 切干大根 人参 さつま揚げ	フルグラ ミルク	かゆ
28	木	ヘルシーミートローフ ほうれん草ソテー 玉子スープ みかん缶(ごはん)	米 豆腐 トマト ほうれん草 人参	豆腐 ひき肉 ネギ 人参 ほうれん草 ベーコン	ゼリー 麦茶	かゆ

「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など食卓に並ぶまでに携わる様々な人に感謝しながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事をしながら「魚はどこからどんなふうにみんなのお皿の上に来たのかな?」などのやりとりをしてみましよう。食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみますよ。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)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。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



お知らせ

- ・12月22日(金)は12月生まれのお子さんのお誕生会です。
 - ・12月25日(月)は餅つき会です。
- 当日のお弁当は保育園で準備いたします。

お願い

朝ごはんを食べて来ない子がみられます。元気がなかったり、不機嫌だったりしますので、朝ごはんはしっかり食べさせての登園をお願いします