

12月 献立表

令和3年12月

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ごはん アジフライ マカロニサラダ 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	卵 ロースハム 木綿豆腐 白 みそ 牛乳 アン(冷)	米 薄力粉 パン粉 大豆油 マカロニ マヨネーズ 厚切り バームクーヘン	にんじん だいこん こまつな	中濃ソース こしょう 食塩 かつお・昆布だ し汁
2 木	食パン 鶏のトマト煮 ブロッコリーのカレー炒め キウイ 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏もも 牛乳	食パン じゃがいも サラダ油 米	たまねぎ ホールトマト缶 ブ ロッコリー キウイフルーツ	おろしにんにくコンソ メトマケチャップ 食 塩 カレー粉 麦茶 ゴマしお
3 金	ハヤシライス ひじきのマヨサラダ 牛乳	豆腐スコーン 麦茶	豚ロース ツナ缶 牛乳 絹ごし 豆腐	米 サラダ油 マヨネーズ ホッ トケーキミックス	たまねぎ にんじん しめじ ほ しひじき きゅうり ホールコー ン缶 レーズン	ハヤシルー コンソメ トマケチャップ 中濃 ソース 食塩 こしょう しょうゆ 麦茶
4 土	チャーハン オレンジ 中華スープ	芋けんぴ 牛乳	卵 ぶたひき肉 かに風味かま ぼこ 牛乳	米 サラダ油 ごま油 芋かりん どう	キャベツ 根深ねぎ バレンシ アオレンジ 乾燥わかめ	こしょう 食塩 しょうゆ オイスターソース 鶏 ガラスープ素
6 月	ごはん 鶏肉のレモン和え 卵とじ バナナ 味噌汁	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	若鶏もも 卵 木綿豆腐 白み そ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 三温糖 米粉 サラダ油	レモン(果汁) キャベツ たま ねぎ にんじん 干しいたけ 糸みつば バナナ 根深ねぎ なめこ	料理酒 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 コ ア
7 火	ごはん タラのコンマヨネーズ焼き もやしのそぼろみそ炒め 味噌汁	英字ビスケット 牛乳	ハルメザンチーズ 鶏ひき肉 白みそ 油揚げ 牛乳 たら(冷)	米 薄力粉 サラダ油 マヨ ネーズ 三温糖 こまビスケット	クリームコーン缶 もやし ほ うれんそう 乾燥わかめ	食塩 パセリ粉 料理 酒 みりん しょうゆ かつ お・昆布だし汁
8 水	カレーうどん かぼちゃのサラダ みかん	手作りクッキー オレンジジュース	豚もも プロセスチーズ 卵	冷)うどん 片栗粉 マヨネーズ 薄力粉 無塩バター 上白糖	にんじん 根深ねぎ しめじ か ぼちゃ(冷) たまねぎ みかん オレンジジュース	めんつゆ だし カレ ー粉 水 食塩 こしょう
9 木	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のソテー オレンジ 味噌汁	さつま芋蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚もも ベーコン 油 揚げ 白みそ 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 有塩バター ホットケーキミク ス さつまいも 上白糖	たまねぎ にんじん 干しいた け ほうれんそう コーン バ レンシアオレンジ キャベツ 乾 燥わかめ	しょうゆ 料理酒 食塩 かつお・昆布だし汁
10 金	ごはん さばの味噌煮 小松菜のり 和え すまし汁	スティックチーズケーキ 牛乳	さば(冷) 赤みそ 竹輪 木綿豆 腐 卵 無糖ヨーグルト 牛乳	米 三温糖 ホットケーキミク ス 無塩バター	しょうが こまつな にんじん き ざみ海苔 乾燥わかめ はくさ い レモン(果汁)	しょうゆ 料理酒 かつ お・昆布だし汁 食塩
11 土	お好み焼き りんご コンソメスープ	ビスケット 牛乳	卵 豚ロース かつお節 牛乳	お好み焼き粉 サラダ油 マヨ ネーズ アスパラガスビスケット	キャベツ 根深ねぎ こまつな あおのり りんご たまねぎ	ソース コンソメ 食塩 こしょう
13 月	ごはん しゃもものから揚げ スパゲッティナポリタン 味噌汁	さつま芋ドーナツ 牛乳	しゃも ロースハム 木綿豆腐 白みそ 卵 牛乳	米 片栗粉 大豆油 スパゲッ ティ(乾) サラダ油 ホットケ ーキミックス 三温糖 さつまいも	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう はくさい	こしょう 食塩 トマトケ チャップ かつお・昆 布だし汁
14 火	わかめごはん 豚バラ大根 ブロッコリーとチーズのサラダ 味噌汁	おせんべい 牛乳	豚ばら プロセスチーズ 木綿 豆腐 白みそ 牛乳	米 ごま油 マヨネーズ ソフト サラダ	だいこん ブロッコリー ホール コーン缶 根深ねぎ 乾燥わか め	わかめごはんの素 しょうが だし 水 み りん 食塩 かつ お・昆布だし汁
15 水	ロールパン ミートオムレツ クリームシチュー キウイ	手作りオレンジゼリー 牛乳	ぶたひき肉 卵 鶏もも 牛乳 ゼラチン	ロールパン 有塩バター じゃ がいも サラダ油	たまねぎ クリームコーン缶 に んじん キウイフルーツ オレ ンジジュース みかん缶	食塩 トマトケチャップ クリームシチューの 素 水
16 木	ごはん 豚フライ 豆とチーズのサラダ 味噌汁	かりんとう 牛乳	豚ロース 卵 ミックスビーンズ プロセスチーズ 木綿豆腐 白 みそ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 大豆油 マヨネーズ かりんとう	キャベツ きゅうり はくさい な めこ	中濃ソース こしょう 食塩 めんつゆ かつ お・昆布だし汁
17 金	ハムピラフ タンダーチキン スパゲッティサラダ クリームスープ	クリスマスカップケーキ ぶどうジュース	ロースハム 若鶏もも 無糖ヨ ーグルト 卵 ベーコン 牛乳 ホ イップクリーム	米 有塩バター 三温糖 スパ ゲッティ マヨネーズ サラダ油 ホットケーキミックス グラ ニュー糖	にんじん ピーマン たまねぎ きゅうり クリームコーン缶 こ まつな いちご ぶどうジュ ース	こしょう 食塩 おろし しょうが おろしにんに く カレールウ ク リームシチューの素 コンソメ
18 土	焼きそば みかん 牛乳	あんぱん 麦茶	豚ロース 牛乳	中華めん(蒸) サラダ油 ごま 油 あんぱん	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし あおのり み かん	焼きそば粉末ソース こしょう 食塩 麦茶

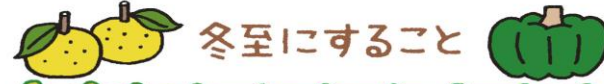
日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
20 月	ごはん カジキの竜田揚げ 味噌汁	ポップコーン 牛乳	かじき 油揚げ 白みそ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 コーング リッツ サラダ油 有塩バター	しょうが だいこん キャベツ 塩昆布 はくさい 乾燥わかめ	しょうゆ 料理酒 かつ お・昆布だし汁
21 火	けんちんうどん 白菜のお浸し りんご	ゆかりおにぎり 牛乳	鶏もも かつお節 牛乳	冷)うどん 糸こんにやく サラ ダ油 米	にんじん ごぼう だいこん 干 しいたけ 根深ねぎ はくさい りんご	かつお・昆布だし汁 めんつゆ 食塩 しょう ゆ ゆかり
22 水	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 白み そ 牛乳 プロセスチーズ	米 サラダ油 パン粉 三温糖 片栗粉 ホットケーキミックス	ほしひじき にんじん たまねぎ かぼちゃ(冷) チンゲンサイ えのきたけ	料理酒 みりん しょう ゆ 食塩 かつお・昆 布だし汁
23 木	ピピンパ井 オレンジ 中華スープ	麩のラスク 牛乳	豚もも 卵 牛乳	米 三温糖 サラダ油 ごま油 白ごま(炒り) 焼きふ 有塩パ ター グラニュー糖	もやし こまつな バレンシアオ レンジ キャベツ にんじん に ら	おろしにんにく しょう ゆ 食塩 鶏ガラスー プ素
24 金	ごはん 鮭のゆず味噌焼き 切干大根の煮物 すまし汁	ヨーグルト ウエハース	鮭(冷) 赤みそ 油揚げ 竹輪 木綿豆腐 無糖ヨーグルト	米 三温糖 サラダ油 いちご ジャム ウエハース(ブルーベ リー)	ゆず 切干大根 にんじん 乾 燥わかめ ほうれんそう	みりん しょうゆ かつ お・昆布だし汁 食塩
25 土	煮込みうどん ほうれん草のおかか和え みかん	カステラ 牛乳	鶏もも かつお節 牛乳	冷)うどん カステラ	根深ねぎ しいたけ ほうれん そう にんじん みかん	めんつゆ 水 しょうゆ
27 月	ごはん ホッケの塩焼き ひじきの煮物 オレンジ 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	ホッケ(冷) 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 糸こんにやく サラダ油 三 温糖 カルシウムせんべい	ほしひじき にんじん バレンシ アオレンジ チンゲンサイ 乾 燥わかめ	食塩 しょうゆ みりん めんつゆ だし かつ お・昆布だし汁
28 火	ミトソースハケテー 茹で野菜 牛乳	ぼりぼり小魚 牛乳	ぶたひき肉 ハルメザンチー ズ 卵 牛乳 ぼりぼり小魚	スパゲッティ オリーブ油 薄力 粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト缶 ブロッコリー	ナツメグ トマトケ チャップ コンソメ こ しょう 食塩 パセリ粉
29 水	ポークカレーライス ゆかり和え 牛乳	クリームパン 牛乳	豚肩ロース 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 ミニ クリームパン	たまねぎ にんじん キャベツ	おろししょうが おろし にんにく カレールウ ゆかり

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等をお召し上がりいただきます。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

12月17日(金)はクリスマス会
給食もクリスマスメニューの予定

秋から冬へと変わりゆく季節ですね。12月は冬至やクリスマス、年越しなど楽しい行事が盛りだくさんです。風邪で体調を崩すことがないように手洗いうがいをしっかり行い、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事を心掛けましょう。



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。



今が美味しいミカン

冬になると恋しくなるのがこたつとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪予防にもつながります。また疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

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もあると伝えられています。