

12月 献立表

令和5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 金	ごはん 甘辛タレの鶏つくね ごまドレサラダ 味噌汁	手作りオレンジゼリー 牛乳	とりひきにく たまご あぶら あげ みそ ゼラチン ぎゅう にゅう	こめ かたくりこ さとう 白ご ま(炒り)	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ コーン わかめ オレ ンジジュース みかんかん	食塩 料理酒 しょうゆ みりん 穀物酢 焙煎 ごまドレッシング か つお・昆布だし汁
2 土	チャーハン オレンジ 中華 スープ	ばりんこ 牛乳	たまご ぶたひきにく カニか ま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 ごま油 ばり んこ	キャベツ ねぶかねぎ バレンシ アオレンジ きくらげ	こしょう 鶏ガラスープ 素 食塩 しょうゆ オイ スターソース
4 月	ごはん 赤魚の煮つけ はく さいとわかめのサラダ パナ ナ 味噌汁	キャラメルスイー トポテト 牛乳	冷)骨取り赤魚 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう 白ごま(炒り) ごま油 さつまいも 大豆油 バター	わかめ はくさい パナナ こま つな もやし	料理酒 みりん しょう ゆ 味噌 かつお・ 昆布だし汁
5 火	ごはん 鶏肉のレモン和え 炒り豆腐 味噌汁	ヨーグルト ウエ ハース(ココア)	若鶏もも(皮つき) ささみ 木綿豆腐 たまご みそ ヨーグルト	こめ かたくりこ 大豆油 さ とう ブルーベリージャム ウ エハース(ココア)	レモン ほうれんそう ねぶか ねぎ なめこ だいこん	しょうゆ 料理酒 みり ん 和風だし かつお・ 昆布だし汁
6 水	ハヤシライス ポテトサラダ 牛乳	手作りクッキー ぶどうジュース	ぶたもも ロースハム たま ご ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 じゃがいも マヨネーズ こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ き ゅうり ぶどうジュース	食塩 中濃ソース トマ トケチャップ コンソメ ハヤシルウ 穀物酢 こしょう
7 木	ごはん さばの味噌煮 ほう れん草のソテー りんご す まし汁	マーラーカオ 牛 乳	冷)骨取りサバ みそ ペー コン 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 バ ター マーラーカオ	しょうが ほうれんそう コーン りんご わかめ はくさい	料理酒 しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
8 金	わかめごはん かにかま入 り卵あんかけ なめたけ和え 味噌汁	さつまいも蒸しバ ン 牛乳	サラダフレーク はんぺん たまご ちくわ 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かた くりこ ホットケーキミックス さつまいも	ねぶかねぎ 干しいたけ キャ ベツ にんじん なめたけ(瓶) だいこん	わかめ 豆腐の素 水 しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう かつお・昆布 だし汁
9 土	お好み焼き りんご 中華 スープ	アスパラガスビス ケット ウエハース (ココア) 牛乳	たまご ぶたロース かつお ぶし ぎゅうにゅう	おこのみやきこ サラダ油 マヨネーズ 白ごま(炒り) ごまあぶら アスパラガスビ スケット ウエハース(ココア)	キャベツ こまつな あおのり リ んご きくらげ ねぶかねぎ	ソース 食塩 鶏ガラ スープ素
11 月	鶏肉とはくさいのうどん か ぼちゃの煮物 みかん	菜飯おにぎり 牛 乳	とりもも ぎゅうにゅう	冷)うどん さとう こめ	はくさい こまつな かぼちゃ み かん 菜飯の素	水 鶏ガラスープ素 食塩 しょうゆ みりん
12 火	ごはん アジフライ ひじきの マヨサラダ 味噌汁	のり英字ビスケッ ト 牛乳	冷)骨取りあげ たまご ま ぐる 木綿豆腐 みそ ぎゅう にゅう	こめ こむぎこ パンこ だい ずあぶら マヨネーズ のり 英字ビスケット	ひじき にんじん きゅうり コー ン だいこん こまつな	中濃ソース アジ(冷) 食塩 しょうゆ かつお・ 昆布だし汁
13 水	ごはん 豚肉とキャベツのみ そ炒め 青のりポテト 味噌 汁	マシュマロクッ キー 牛乳	ぶたもも みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう じゃ がいも バター ハーベスト マシュマロ	キャベツ たまねぎ しょうが あ おのり ほうれんそう しめじ	しょうゆ 料理酒 おろ しにんにく 食塩 かつ お・昆布だし汁
14 木	食パン ミートオムレツ キウ イフルーツ クリームシ チュー	カルシウムせん べい 牛乳	ぶたひきにく たまご とりも も ぎゅうにゅう	しょくぱん バター じゃがい も サラダ油 カルシウムせ んべい	たまねぎ キウイフルーツ コー ン にんじん	食塩 トマトケチャップ クリームシチューの 素 水
★ 15 金	ケチャップライス カレー風 味のフライドチキン スパ ゲッティサラダ コンソメス ープ	クリスマスケーキ お米deクリスマス チョコケーキ ぶ どうジュース	ソーセージ 若鶏もも(皮つ き) たまご ぎゅうにゅう ホイップクリーム お米deク リスマスチョコケーキ	こめ バター かたくりこ こ むぎこ マカロニ・スパゲッ ティ マヨネーズ ホットケ ーキミックス さとう	たまねぎ にんじん グリンピー ス マッシュルーム きゅうり プ ロコリー いちご キウイフ ルーツ ぶどうジュース	食塩 パセリ粉 こしょ う コンソメ トマトケ チャップ カレー粉 しょうゆ
16 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	とりもも かつおぶし ぎゅう にゅう	冷)うどん かすてら	はくさい しいたけ ほうれんそう みかん	めんつゆ 水 しょうゆ
18 月	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラ ダ たまごスープ	マーマレードケ ーキ 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく み そ カニかま たまご ヨー グルト ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かた くりこ ごま油 はるさめ 白 ごま(炒り) ホットケーキミ ックス マーマレード	干しいたけ ねぶかねぎ しょ うが にんじん きゅうり キャ ベツ きくらげ	水 おろしにんにく しょうゆ コンソメ だし 穀物酢 鶏ガラスープ 素 食塩
19 火	ごはん 筑前煮 ツナマカロ ニサラダ オレンジ 味噌汁	クリームパン 牛 乳	とりもも さつまいも まぐろ あぶらあげ みそ ぎゅう にゅう	こめ サラダ油 さとう マカ ロニ マヨネーズ ミニク リームパン	だいこん にんじん しいたけ きゅうり バレンシアオレンジ チ ンゲンサイ なめこ	しょうゆ 水 和風だし こしょう 食塩 かつお・ 昆布だし汁

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 水	スパゲッティカレーソース 茹で野菜 牛乳	カミカミ昆布 ぼり ぼり小魚 カルシ ウムせんべい 麦茶	ぶたひきにく たまご ぎゅう にゅう ぼりぼり小魚	スパゲッティ サラダ 油 バター こむぎ マヨネーズ	たまねぎ にんじん エリン ギ ブロコリー カミカミ 昆布	料理酒 しょうゆ 食塩 トマトケチャップ カ レー粉 中濃ソース
21 木	麦ごはん 肉じゃが 豆腐の チーズ卵焼き 味噌汁	かぼちゃケーキ 牛乳	ぶたもも 木綿豆腐 ぎょく ソーセージ チーズ スキム ミルク たまご みそ ぎゅう にゅう	こめ おおむぎ じゃ がいも サラダ油 さ とう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん パセリ (葉) はくさい えのきたけ わかめ かぼちゃ	しょうゆ みりん 料理 酒 トマトケチャップ 食塩 しょうゆ かつお・ 昆布だし汁
22 金	ごはん さわらのごま揚げ 塩昆布和え りんご 味噌汁	米粉と豆腐のプ ラウニー 牛乳	冷)骨取りさわら たまご み そ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ 白 ごま(炒り) サラダ油 こめこ ココア さとう	しょうが だいこん キャベツ しおこんぶ りんご ねぶか ねぎ こまつな	酒 しょうゆ かつお・ 昆布だし汁
23 土	焼きそば みかん 牛乳	あんぱん 麦茶	ぶたもも ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダ 油 あんぱん	キャベツ にんじん たま ねぎ 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
25 月	ごはん 豚肉の生姜焼き こ まつなとえのきの煮浸し オ レンジ 味噌汁	麩のラスク 牛乳	ぶたロース あぶらあげ み そ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ 油 やきふ バター グラニューとう	たまねぎ しょうが こまつな えのきたけ にんじん バ レンシアオレンジ だいこん はくさい	しょうゆ みりん 料理 酒 和風だし かつお・ 昆布だし汁
26 火	ごはん ホッケの塩焼き 切 干大根の煮物 パナナ 味 噌汁	レーズン入り蒸し パン 牛乳	冷)骨取りホッケ あぶらあ げ ちくわ 木綿豆腐 みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ しょうごうゆ さ とう ホットケーキミ ックス	きりぼしだいこん にんじん パナナ こまつな だいこん レーズン	食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
27 水	親子丼 白菜のお浸し すま し汁	ビスケット 牛乳	とりもも たまご かつおぶし 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さと う ビスケット	たまねぎ 干しいたけ み つば はくさい にんじん わ かめ ほうれんそう	しょうゆ みりん かつ お・昆布だし汁 食塩
28 木	けんちんうどん さつまいも の甘煮 みかん	しらすとチーズの おにぎり 牛乳	とりもも チーズ かまあげし らす ぎゅうにゅう	冷)うどん サラダ油 さつまいも さとう こ め 白ごま(炒り)	にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ ねぶかねぎ みかん	しょうゆ かつお・昆布 だし汁 めんつゆ 食 塩
29 金	カレーライス ゆかり和え 牛乳	ソフトサラダ 麦 茶	ぶたもも だいず ぎゅうにゅ う	こめ じゃがいも サ ラダ油 ソフトサラダ	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、スティックゼリー、またはビスケット等をお召し上がりください。詳しくは連絡帳をご覧ください。

※0.1歳児のクラスのお子様の15日(金)のクリスマスケーキはアレルギー対応のケーキになります。

～食育だより～



冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

食ベジよみ

鍋料理は栄養満点!

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節!
肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分をとり過ぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。

食ベよみ

大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいの思いから、ともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。