

12月の献立表

		おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小 麦・落花生・ そば・えび・ かに	朝のおやつ
			熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
1日 (木)	ごはん 玉子と豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ すまし汁(ごぼう、万能ねぎ) ヨーグルト	牛乳 ふかし芋	ごま油、ごはん マカロニミックス マヨネーズ、砂糖 さつま芋	ヨーグルト 玉子、豚肉 牛乳、チーズ	レズン、きゅうり、コーン、ごぼう 玉ねぎ、小松菜、人参 万能ねぎ	乳 小麦 卵	麦茶 レズン チーズ
2日 (金)	<お弁当日>	牛乳 ビスケット				乳 小麦	牛乳 レズン ホーロ
3日 (土)	<ゆりかじファミリー音楽会>	音楽会のお土産に手作りのお菓子を ご用意致します。ぜひお召し上がり下さい。					
5日 (月)	金銀強化!ふりかけごはん 鶏ささみと小松菜の炒め物 火炙りおから みぞれ汁(かぶ、ごぼう)	牛乳 かぼちゃのきなこ ごま団子	ごま、ごはん、砂糖 片栗粉、油	おから、きな粉 牛乳、鶏肉 みぞれ、揚げ じゃこ	レズン、インゲン、かぶ かぼちゃ、ごぼう、玉ねぎ 小松菜、人参	乳 小麦	麦茶 レズン じゃこ
6日 (火)	ごはん ポテトツナコロッケ 豚肉と大根の火炙り煮 すまし汁(水菜、なめこ)	牛乳 キャロット蒸レモン	ごはん、じゃが芋 パン粉、砂糖 小麦粉、水菜、油	ツナ、レバー 牛乳、豚肉	レズン、トマト、なめこ、パセリ 玉ねぎ、人参、大根	乳 小麦	牛乳 レズン ウエハース
7日 (水)	ごはん ひき肉入り玉子焼き 豆腐のきのこあんかけ みぞれ汁(キャベツ、ワカメ) りんご	牛乳 カラメルポテト	ごはん、さつま芋 バター、砂糖 片栗粉、油	ワカメ、牛乳 玉子、鶏肉 豆腐、みぞれ	レズン、えのき茸 キャベツ、グリーンピース りんご、玉ねぎ、人参	乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい
8日 (木)	おなか混せごはん 冬野菜のころころポトフ スパゲティサラダ みかん	牛乳 ふんわりスコーン	ごはん、スパゲティ マヨネーズ、砂糖 小麦粉	牛乳、花かつお 鶏肉、チーズ	レズン、かぶ、きゅうり コーン、フロッグリー、みかん りんご、人参、白菜	乳 小麦 卵	麦茶 レズン チーズ
9日 (金)	<ランチBOX日> ころころおにぎり 魚介の竜田揚げ かぼちゃの甘塩バター煮 みぞれ汁(玉子、豆腐) ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	ごはん、バター、砂糖 片栗粉、油 マカロニミックス	ヨーグルト 玉子、魚介 豆腐、みぞれ、 きな粉	レズン、かぼちゃ、キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レズン ホーロ
10日 (土)	にゅうめん さつま芋のごまからめ オレンジ	牛乳 ホーロ	ごま、さつま芋 ソーメン、砂糖 小麦粉、油	牛乳、鶏肉 油揚げ	レズン、オレンジ、人参 白菜、万能ねぎ	乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
12日 (月)	ポークカレーライス 白菜サラダ りんご	牛乳 フルーツケキ	ごはん、じゃが芋 砂糖、油 小麦粉	牛乳、豚肉 じゃこ	レズン、パプリカ赤、りんご 玉ねぎ、人参、白菜	乳 小麦	麦茶 レズン じゃこ
13日 (火)	ごはん 玉子と豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ すまし汁(ごぼう、万能ねぎ) ヨーグルト	牛乳 ふかし芋	ごま油、ごはん マカロニミックス マヨネーズ、砂糖 さつま芋	ヨーグルト 玉子、豚肉 牛乳	レズン、きゅうり、コーン ごぼう、玉ねぎ、小松菜 人参、万能ねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レズン ウエハース
14日 (水)	ごはん カラスカレイのごま焼き 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 みぞれ汁(玉子、長ねぎ) オレンジ	牛乳 きな粉くすもち	ごま、ごはん、 砂糖、片栗粉 油	牛乳、カラスカレイ きな粉、玉子 鶏肉、みぞれ	レズン、お赤飯、オレンジ キャベツ、玉ねぎ、人参 長ねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい
15日 (木)	スパゲティポロタン キャベツのツナサラダ みぞれスープ(かぼちゃ、コーン)	牛乳 ころころおにぎり	スパゲティ バター、砂糖 片栗粉、油 ごはん	ツナ、レバー 牛乳、豚肉 チーズ	レズン、かぼちゃ、キャベツ コーン、パセリ、玉ねぎ、人参	乳 小麦	麦茶 レズン チーズ



12月の献立表

	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小 麦・落花生・ そば・えび・ かに	朝のおやつ	
		熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの			
16日 (金)	油揚げと人参のご飯 白飯タラの竹クサクフライ モヤシとわかめの中華和之 みそ汁(さつま芋、長ねぎ) みかん	牛乳 ホットケーキ	ごま油、ご飯 さつま芋、パン粉 砂糖、小麦粉 油、ホットケーキミックス	三口イタダ ワカメ、鶏肉 みそ、油揚げ 牛乳	レーズン、みかん、モヤシ 人参、長ねぎ、白菜	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
17日 (土)	金魚分強化!ふりかけご飯 4キンソテー お豆腐サラダ みそ汁(大根、花ふ)	牛乳 ウエハース	ご飯、花ふ、砂糖 小麦粉、油	鶏肉、豆腐 みそ、牛乳	レーズン、きゅうり、コーン 人参、大根	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
19日 (月)	金魚分強化!ふりかけご飯 鶏ささみと小松菜の炒め物 火くわおから みそ汁(かぼ、ごぼう)	牛乳 マカロニきな粉	ごま、ご飯、砂糖 片栗粉、油 マカロニミックス	おから、ごま 牛乳、鶏肉 みそ、油揚げ	レーズン、インゲン、かぶ 小松菜、ごぼう、玉ねぎ 人参	乳 小麦	麦茶 レーズン じゃこ
20日 (火)	ご飯 ポテトツナコロシケ 豚肉と大根の炒め煮 すまし汁(火あ、なめこ)	牛乳 かぼちゃ蒸パン	ご飯、じゃが芋 パン粉、少量砂糖 小麦粉、火あ、油	ツナブロック 豚肉、牛乳	レーズン、トマト、なめこ、パセリ 玉ねぎ、人参、大根 かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
21日 (水)	ご飯 魚達の奄田揚げ 冬至 かぼちゃ みそ汁(玉子、豆腐) ヨーグルト	牛乳 ふんわりスコーン	ご飯、少量砂糖 片栗粉、油 小麦粉	牛乳、玉子 ヨーグルト、魚 豆腐、みそ 茹小豆缶	レーズン、かぼちゃ、キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
22日 (木)	<お誕生会> トカイライス ロースト4キン スポンジケーキ スープ(白菜、かぶ) みかん	牛乳 お誕生ケーキ	ご飯、スパゲッティ マヨネーズ、砂糖 油	牛乳、ウインナー 花かつお、鶏肉	レーズン、かぶ、きゅうり コーン、にんにく、みかん 玉ねぎ、人参、白菜	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ
23日 (金)	ポーワカレーライス 白菜サラダ りんご	牛乳 フルーツケーキ	ご飯、じゃが芋 少量砂糖、油 小麦粉	牛乳、豚肉	レーズン、パプリカ赤、りんご 玉ねぎ、人参、白菜	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
24日 (土)	にゅうめん さつま芋のごまがまめ オレンジ	牛乳 ビスケット	ごま、さつま芋 レーズン、砂糖 小麦粉、油	牛乳、鶏肉 油揚げ	レーズン、オレンジ、人参 白菜、万能ねぎ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
26日 (月)	ご飯 焼き肉入り玉子焼き 豆腐のきのこあんかけ みそ汁(キャベツ、ワカメ) りんご	牛乳 カラメルポテト	ご飯、さつま芋 バター、砂糖 片栗粉、油	牛乳、ワカメ 玉子、鶏肉 豆腐、みそ	レーズン、きのこ、キャベツ グリーンピース、りんご、玉ねぎ 人参	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ
27日 (火)	金魚分強化!ふりかけご飯 4キンソテー お豆腐サラダ みそ汁(大根、花ふ)	牛乳 ころもにむり	ご飯、花ふ、砂糖 小麦粉、油	牛乳、鶏肉 豆腐、みそ	レーズン、きゅうり、コーン 人参、大根	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
28日 (水)	<保育系内め> ご飯 カラスカレイのごま焼き 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 みそ汁(玉子、長ねぎ) オレンジ	牛乳 きな粉(すもも)	ごま、ご飯、油	牛乳、玉子 カラスカレイ みそ、チーズ きな粉	レーズン、おろし粉、オレンジ キャベツ、玉ねぎ、人参 長ねぎ	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ



29日
(木)

30日
(金)

31日
(土)



早いもので今年も残り1か月となりました。

12月は師走（しわす）です。慌ただしい時期ですが、本格的な冬をむかえて空気が乾燥し、風邪やインフルエンザで体調を崩す人が増えてきます。手洗いやうがいを習慣化して予防しましょう。また、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけて、寒さやウイルスに負けない体づくりをしましょう♪

冬至にすること

12月22日(木) 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）を食べたり、ユズ湯に入ったりします♪

●かぼちゃのいとこ煮

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。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」は、茨城県が発祥で、小豆も保存がきき栄養価が高く、また小豆の赤は邪気を払うと言われていることから、風邪をひかずに冬を乗りきるための郷土料理として親しまれてきました。

なんで、いとこ煮？

由来は諸説あります。

- ・「野菜別にめいめいに煮る」から「姪々」とかけ、姪同士はいとこであるから
- ・「野菜を追々煮る」から「甥々」で甥同士はいとこであるから
- ・野菜や豆は畑でとれるもので、いとこのようなものだから

●ユズ湯

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。

大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。

～地域によって違う？～

年越しそばは関東と関西でこのような特徴があります。

〈具材〉

関東・・・天ぷら（えび・野菜）が多い

関西・・・ニシンの甘辛煮が多い

〈出し汁〉

関東・・・かつおだし×濃口醤油

関西・・・昆布だし×薄口醤油



～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



うなぎ・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品