

# 12月の献立表

日	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)	牛乳 ふかし芋	ごま油、ご飯、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	レーズン、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、レーズン、チーズ
2日 (金)	牛乳 ビスケット				乳、小麦	牛乳、レーズン、ホーロ
3日 (土)	牛乳	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)	牛乳 かぼちゃのきなこごま団子	ごま、ご飯、砂糖、片栗粉、油	おから、きな粉、牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、じゃこ	レーズン、インゲン、かぼちゃ、ごぼう、玉ねぎ、小松菜、人参	乳、小麦	麦茶、レーズン、じゃこ
6日 (火)	牛乳 キャロル蒸しパン	ご飯、じゃが芋、パン粉、砂糖、小麦粉、火入れ、油	ツナ、レタ、牛乳、豚肉	レーズン、トマト、なめこ、パセリ、玉ねぎ、人参、大根	乳、小麦	牛乳、レーズン、ウエハース
7日 (水)	牛乳 カラメルポテト	ご飯、さつま芋、バター、砂糖、片栗粉、油	ワカメ、牛乳、玉子、鶏肉、豆腐、みそ	レーズン、えのき茸、キャバツ、グリーンピース、りんご、玉ねぎ、人参	乳、小麦、卵	牛乳、レーズン、せんべい
8日 (木)	牛乳 ふんわりスコーン	ご飯、スパゲッティ、マヨネーズ、砂糖、小麦粉	牛乳、花かつお、鶏肉、チーズ	レーズン、かぼちゃ、きゅうり、コーン、ブロッコリー、みかん、りんご、人参、白菜	乳、小麦、卵	麦茶、レーズン、チーズ
9日 (金)	牛乳 マカロニきな粉	ご飯、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、豆腐、みそ、牛乳、きな粉	レーズン、かぼちゃ、キャバツ	乳、小麦、卵	牛乳、レーズン、ホーロ
10日 (土)	牛乳 ポーロ	ごま、さつま芋、ソーレン、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、ビスケット
12日 (月)	牛乳 フルーツケーキ	ご飯、じゃが芋、砂糖、油、小麦粉	牛乳、豚肉、じゃこ	レーズン、パプリカ赤、りんご、玉ねぎ、人参、白菜	乳、小麦	麦茶、レーズン、じゃこ
13日 (火)	牛乳 ふかし芋	ごま油、ご飯、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	レーズン、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、レーズン、ウエハース
14日 (水)	牛乳 きな粉(すもも)	ごま、ご飯、砂糖、片栗粉、油	牛乳、カラカシ、きな粉、玉子、鶏肉、みそ	レーズン、おめか粉、オレンジ、キャバツ、玉ねぎ、人参、万能ねぎ	乳、小麦、卵	牛乳、レーズン、せんべい
15日 (木)	牛乳 ころもにぎり	スパゲッティ、バター、砂糖、片栗粉、油、ご飯	ツナ、レタ、牛乳、豚肉、チーズ	レーズン、かぼちゃ、キャバツ、コーン、パセリ、玉ねぎ、人参	乳、小麦	麦茶、レーズン、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 白飯タラのサクサクフライ もやしとわかめの中華和え 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 三油、ホットケーキ	シロイタダ ワカ、鶏肉 みそ、油揚げ 牛乳	レズン、みかん、もやし 人参、長ねぎ、白菜	乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
17日 (土)	鉄分強化!ふりかけご飯 チキンソテー 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	レズン、きゅうり、コーン 人参、大根	乳 小麦	牛乳 レズン ポーロ
19日 (月)	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏ささみと小松菜の炒め物 火くわから みそ汁(かぶ、ズボウ)	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、じゃこ 牛乳、鶏肉 みそ、油揚げ	レズン、インゲン、かぶ 小松菜、ズボウ、玉ねぎ 人参	乳 小麦	麦茶 レズン じゃこ
20日 (火)	ご飯 ポテトツナコロシケ 豚肉と大根の火くわ煮 すまし汁(火煮、なめこ)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	ご飯、じゃか芋 パン粉、砂糖 小麦粉、火煮、油	ツナ、レコ 豚肉、牛乳	レズン、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 レズン ウエハース
21日 (水)	ご飯 魚の奄田揚げ 冬至 かぼちゃ みそ汁(玉子、豆腐) ヨーグルト	牛乳 さんかきソーン	ご飯、砂糖 片栗粉、油 小麦粉	牛乳、玉子 ヨーグルト、魚 豆腐、みそ 茹こ小豆缶	レズン、かぼちゃ、キャバツ	乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい
22日 (木)	<お誕生会> トナカイライス ローストチキン スパゲッティサラダ スープ(白菜、かぶ) みかん	牛乳 お誕生会ケーキ	ご飯、スパゲッティ マヨネーズ、砂糖 三油	牛乳、ウインナー 花かつお鶏肉	レズン、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、じゃか芋 砂糖、油 小麦粉	牛乳、豚肉	レズン、パプリカ赤、りんご 玉ねぎ、人参、白菜	乳 小麦	牛乳 レズン ポーロ
24日 (土)	にゅうめん さつま芋のごまがらめ オレンジ	牛乳 ビスケット	ごま、さつま芋 ソース、砂糖 小麦粉、油	牛乳、鶏肉 油揚げ	レズン、オレンジ、人参 白菜、豆腐、ねぎ	乳 小麦	牛乳 レズン ウエハース
26日 (月)	ご飯 鶏肉入り玉子火煮 豆腐のきのこあんかけ みそ汁(キャバツ、ワカ) 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 玉子、鶏肉 豆腐、みそ	レズン、きのこ、キャバツ グリーンピース、りんご、玉ねぎ 人参	乳 小麦 卵	麦茶 レズン じゃこ
27日 (火)	鉄分強化!ふりかけご飯 チキンソテー お豆腐サラダ みそ汁(大根、花ふ)	牛乳 ころもにまじり	ご飯、花ふ、砂糖 小麦粉、油	牛乳、鶏肉 豆腐、みそ	レズン、きゅうり、コーン 人参、大根	乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
28日 (水)	<保育園内めぐり> ご飯 からかきのごま火煮 鶏肉とキャバツのコンソメ煮 みそ汁(玉子、長ねぎ) オレンジ	牛乳 きな粉くずもち	ごま、ご飯、油	牛乳、玉子 からかき みそ、チーズ きな粉	レズン、おから米粉、オレンジ キャバツ、玉ねぎ、人参 長ねぎ	乳 小麦 卵	麦茶 レズン チーズ

29日  
(木)  
30日  
(金)  
31日  
(土)







# 12月 食育だより

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！



うどん・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