
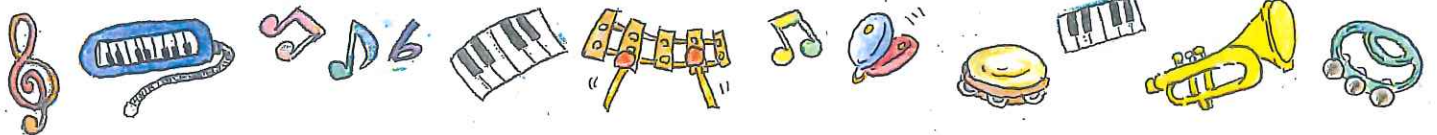


12月の献立表

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 (金)	牛乳 人参クッキー	ごはん・さつまいも 100%粉・砂糖 小麦粉・片栗粉 油	牛乳・鶏肉 カラシ 味噌・油揚げ	レーズン・ほうれん草・ みかん・モヤシ・人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
2日 (土)	牛乳 ビスケット	ごはん・じゃがいも 油・砂糖 マヨネーズ	牛乳・鶏肉 リナ豆	レーズン・たまねぎ・ 人参・キャベツ・小松菜 コーン・バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
4日 (月)	牛乳 ほうれん草 ケーキ	ごはん・ごま油 砂糖・油	牛乳・豚肉 粉豆腐 味噌・油揚げ	レーズン・かぼちゃ たまねぎ・人参・長ネギ 白菜・ほうれん草	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
5日 (火)	牛乳 シュガー トースト	ごはん・じゃがいも 100%粉・砂糖 小麦粉・野菜スープ 片栗粉・油・バター	牛乳・鶏肉 リナ豆・味噌 豆乳	レーズン・トースト・玉ねぎ 小松菜・小豆・大根	牛乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
6日 (水)	牛乳 納豆巻き	うどん・ごま ごま油・砂糖 油・ごはん	牛乳・厚揚げ 豚肉・味噌 糸豆腐	レーズン・コーン・ほう ぱん・モヤシ・玉ねぎ 人参・万能ネギ	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
7日 (木)	牛乳 ミルクパン	ごはん・砂糖 マヨネーズ・油 小麦粉	牛乳・鶏肉	レーズン・かぼちゃ 豆腐・ほうれん草・みかん 人参・白菜	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
8日 (金)	牛乳 おせんべい				牛乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
9日 (土)	牛乳 ビスケット	ごはん・じゃがいも 砂糖・油	牛乳・豚肉 豆腐・味噌	レーズン・たまねぎ・人参 トースト・水菜・ゆめこん バナナ	牛乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
11日 (月)	牛乳 人参クッキー	ごはん・ごま油 さつまいも・花ふ 砂糖・片栗粉 油・小麦粉	牛乳・鶏肉 花かつお 味噌	レーズン・キャベツ・バナナ 100%粉・大根・人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
12日 (火)	牛乳 ジャムクッキー	ごはん・じゃがいも マヨネーズ・砂糖 油・小麦粉 バター	牛乳・豚肉 豆乳	レーズン・カレー・コーン 玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
13日 (水)	牛乳 ほうれん草 ケーキ	ごはん・ごま油 ごま	牛乳・鶏肉 豆イタダ 玉子・味噌	レーズン・お豆粉・キャベツ バナナ・ゆめこん・人参 ほうれん草	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
14日 (木)	牛乳 みずく くりもち	ごはん・ごま油 マヨネーズ・砂糖 油 片栗粉	牛乳・豚肉 ヨーグルト 玉子・小麦粉	レーズン・かぼちゃ・ほうり ごぼう・玉ねぎ 小松菜・人参	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
15日 (金)	牛乳 セサミンケーキ	ごはん・さつまいも 100%粉・砂糖 小麦粉・片栗粉 油・ごま・バター	牛乳・鶏肉 カラシ 味噌・油揚げ 豆乳	レーズン・ほうれん草・みかん モヤシ・人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ





12月の献立表

日	メニュー	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 (土)	ハヤシライス ポトフ バナナ	牛乳 ビスケット	ごはん・お粥 しょう油 マヨネーズ	牛乳・豚肉 りんご	レズン・たまねぎ トマト缶・グリーンピース いもやいも・バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい	
18日 (月)	鉄分強化はちまかけごはん 豚肉と白菜の炒め物 炊き込み豆腐 お味噌汁(かぼち・長ネギ)	牛乳 人参 クッキー	ごはん・ごま油 お粥・しょう油 小麦粉 片栗粉	牛乳・豚肉 粉チーズ・味噌 油揚げ	レズン・かぼち・玉ねぎ 人参・長ネギ・白菜	牛乳 小麦	牛乳 レズン ポード	
19日 (火)	厚揚げと豚肉の味噌煮 じゃがいも マヨネーズのタル バナナ	牛乳 おがく おにぎり	ごはん・ごま油 ごま油・お粥 しょう油・ごぼり	牛乳・豚肉 厚揚げ・味噌 かつお節	レズン・コーン・ごぼう バナナ・マヨネーズ 人参・長ネギ	牛乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット	
20日 (水)	★お誕生会★ トカイライ ローストチキン 大根の味噌汁 長ネギとじゃがいも お粥	牛乳 お誕生会 ケーキ	ごはん・ごま油 お粥・しょう油 油・ホットケーキミックス	牛乳・ウインナー 茶かき 鶏肉	レズン・キャベツ・ピーマン いもやいも・人参・りんご 玉ねぎ・人参・大根	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい	
21日 (木)	ごはん 魚の竜田焼き 大根の玉子羹 お味噌汁(茶碗蒸し) ヨーグルト	牛乳 ほうれん草 ケーキ	ごはん・ごま油 お粥・茶かき お粥・しょう油 油・小麦粉	牛乳・鶏肉 魚・味噌 玉子・豆腐	レズン・キャベツ・人参 大根・ほうれん草	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン じわこ	
22日 (金)	鶏肉 冬至かぼち 具だくさん汁(かぼち・玉ねぎ) お粥	牛乳 レズン ドーナツ	ごはん・ごま油 お粥・しょう油 米粉	牛乳・鶏肉 味噌 茹か豆	レズン・かぼち・かぼち ほうれん草・玉ねぎ・人参 白菜	牛乳 小麦	牛乳 レズン ウエハース	
23日 (土)	ゆりかご クリスマス 音楽会	音楽会のお土産に手作りの お菓子を準備したほお せのお返しあかりです!						
25日 (月)	ごはん ポトフ マヨネーズと小松菜の煮物 お粥 お味噌汁(かぼち・大根)	牛乳 クリスマス ケーキ	ごはん・しょう油 お粥・しょう油 小麦粉・片栗粉 油・片栗粉	牛乳・鶏肉 りんご・味噌	レズン・トマト・玉ねぎ 小松菜・白菜・大根	牛乳 小麦	牛乳 レズン ケーキ	
26日 (火)	ごはん 玉子と豚肉の味噌煮 マカロニサラダ スープ(かぼち・かぼち) ヨーグルト	牛乳 ケーキ スコーン	ごはん・ごま油 マカロニミックス お粥・しょう油 小麦粉・バター	牛乳・豚肉 玉子・ヨーグルト 豆腐	レズン・かぼち・かぼち ごぼう・玉ねぎ・小松菜 人参	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ビスケット	
27日 (水)	クリスマスケーキ お粥 お味噌汁(かぼち・玉ねぎ) お粥	牛乳 クリスマス ケーキ	ごはん・お粥 お粥・しょう油 小麦粉・片栗粉 油・片栗粉	牛乳・鶏肉 クリスマスケーキ 味噌・油揚げ 豆腐	レズン・オレンジ・ほうれん草 玉ねぎ・人参	牛乳 小麦	牛乳 レズン ポード	
28日 (木)	＜保育新聞＞ ポークカレーライス 白菜のマヨネーズサラダ お粥	牛乳 クリスマス ケーキ	ごはん・しょう油 マヨネーズ・お粥 しょう油・小麦粉	牛乳・豚肉 豆腐	レズン・オレンジ・コーン 玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ウエハース	

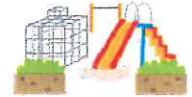
29日
(金)
30日
(土)



12月 食育だより

あっという間に今年も残り1か月となりました！今年みなさんにとってどのような年でしたか？
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。12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りたくさん♪それぞれの行事にまつわる食についての由来を子供たちに伝えながら楽しみたいですね

～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、ビタミン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

おいしく食べよう みかんはこれからは旬！

冬の代表的な果物のみかんにはビタミンCがいっぱい！みかん2個で大人の1日分を満たすといわれています。ビタミンCはウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪予防に効果的です。酸味成分であるクエン酸は疲労回復に♪取り除いてしまいがちなみかんの白い筋は、食物繊維や※ビタミンPが含まれているため、神経質に取り除かない方が実は身体に良いとされています。良いことだらけのみかんですが、身体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意して下さい。
※ビタミンP：ポリフェノールの一種で毛細血管の強化や血

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ことから「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。昔からそばは身体に良いものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。他にも、細く長い見た目から「長寿」への願いがこめられます。また、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ことから「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。

冬至について

12月22日(金) 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、ゆず湯に入ったりします♪

ゆず湯

ゆず湯は、ゆずの強い香り(ユズノン)で邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

ユズノン

ゆずの黄色い皮に含まれる香り成分
皮に傷をつけたり皮を絞ると香りが立ち、抗菌・殺虫・鎮痛作用・リフレッシュ効果・血行促進など、様々な効果があるとされています。

かぼちゃのいとこ煮

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」は、茨城県が発祥です！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