

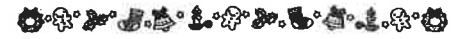
12月食事献立予定表

綱川原保育園 平成30年12月1日

日 曜	おひるのこんだて	あかの食		みどりの食品		白いりの食品		調味料ほか	栄養児	
		魚や肉をのこるもの	卵や豆をのこるもの	緑の葉をのこるもの	果物をのこるもの	魚や肉をのこるもの	卵や豆をのこるもの		糖質	主食
1 土	パン スープ 果物	チーズ		玉ねぎ 人参 果物		ドックパン ジャが芋		いちごジャム		ドックパン
3 月	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ ジュリアンスープ 果物	鶏肉 ベーコン		生姜 マーマレード 人参 きゅうり ホールコーン缶 キャベツ セロリ 玉ねぎ 果物		じゃが芋 マヨネーズ		醤油 酒 塩 コンソメ		ごはん
4 火	魚の味噌煮 ほうれん草のお浸し さつまいも入りけんちん汁	魚 味噌 豆腐		生姜 ほうれん草 もやし 人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにやく		砂糖 さつまいも		みりん 昆布だし 醤油 だし汁 塩		ごはん
5 水	里芋のそぼろ煮 なら粥汁 チーズ 果物	鶏肉 厚揚げ 味噌 卵 チーズ		人参 生姜 なら えのき茸 玉ねぎ 果物		国産油 砂糖 片栗粉		塩 醤油 だし汁		ごはん
6 木	カレー フレンチサラダ 果物	豚肉		玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ホールコーン缶 果物		じゃが芋 油 カレールウ 米粉		塩 酢		カレーライス
7 金	野菜入り肉団子スープ 鉄火みそ 果物	鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 大豆		玉ねぎ 生姜 白菜 人参 えのき茸 長ねぎ なら ごぼう 果物		砂糖 片栗粉 油		酒 塩 醤油		ごはん
8 土	お遊戯会 ~パンのお土産あります~									
10 月	麻婆豆腐 華風和え 果物	豆腐 豚肉 味噌 ロースハム		生姜 人参 干椎茸 長ねぎ なら きゅうり もやし 果物		油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま		醤油 鶏がらスープ 酢		マーボー丼
11 火	魚の塩田揚げ ほうれん草の細麻和え 打ち豆と里芋のみそ汁	魚 打ち豆 味噌		生姜 ほうれん草 人参 もやし 白菜 えのき茸		片栗粉 油 砂糖 ごま 里芋 練りごま		酒 醤油 だし汁		ごはん
12 水	ビビンバ丼 青梗菜とわかめのスープ 果物	豚肉 豆腐 かまぼこ		ぜんまい 白滝 にんにく ほうれん草 もやし 人参 青梗菜 わかめ 果物		油 砂糖 ごま ごま油 米		醤油 塩 鶏ガラスープ		ビビンバ丼
13 木	千草焼き ブロッコリーのおかか和え なめこ汁 焼きのり	豚肉 卵 鮭 豆腐 味噌		ひじき 干椎茸 人参 ブロッコリー なめこ わかめ のり		油 砂糖		塩 醤油 だし汁 酒		ごはん
14 金	バターロール 白滝の豆乳シチュー れんこん入りひじきサラダ	ウインナー 豆乳 ツナ缶		白菜 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー ほうれん草 れんこん ひじき ホールコーン		米粉 パン マヨネーズ ジャが芋		コンソメ 塩 醤油		バターロール
15 土	おにぎり みそ汁 果物	豆腐 味噌		なめこ えのき茸 長ねぎ 果物		米		紅鮭わかめの煮 だし汁		おにぎり
17 月	筑前煮 みそ汁 チーズ 果物	鶏肉 厚揚げ 豆腐 味噌 竹輪 チーズ		人参 ごぼう れんこん 菊水漬 こんにやく 干椎茸 青菜 長ねぎ わかめ 果物		油 砂糖		だし汁 醤油 酒		ごはん
18 火	焼き魚 ひじきの炒り煮 みそ汁	魚 打ち豆 油揚げ 味噌 竹輪		ひじき ごぼう 人参 干椎茸 白滝 網さや えのき茸 小松菜		油 砂糖 ジャが芋		塩 醤油 だし汁		ごはん
19 水	タレかつ 白菜のみみ漬 みそ汁 <食育の日>	豚肉 味噌		白菜 人参 塩昆布 小松菜 わかめ		小麦粉 パン粉 油 砂糖 ジャが芋		醤油 みりん 酒 塩 だし汁		ごはん
20 木	車麩の卵とじ ほうれん草と竹輪の和え物 ごまふりかけ 果物	豚肉 卵 竹輪		干椎茸 ごぼう 玉ねぎ 人参 白滝 青菜 ほうれん草 もやし ホールコーン缶 果物		車麩 油 砂糖 ごま油 ごま		みりん 醤油 塩 だし汁 酢		ごはん
21 金	クリスマス献立 鶏のから揚げ クリスマスサラダ かぼちゃのポタージュ 焼きのり	鶏肉 バター 牛乳 生クリーム		生姜 ブロッコリー トマト(又は人参) ホールコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ のり		片栗粉 油 米		醤油 酒 酢 塩 だし汁 コンソメ		ごはん
22 土	パン スープ 果物	ウインナー		キャベツ 玉ねぎ 人参 果物		ドックパン		ケチャップ カレー粉 コンソメ 塩		ドックパン
25 火	魚の照り焼き れんこんのきんぴら みそ汁	魚 味噌 さつまいも揚げ		れんこん 人参 生椎茸 ピーマン 白滝 えのき茸 わかめ		油 砂糖 ごま ごま油 ジャが芋		醤油 みりん だし汁 酒		ごはん
26 水	ドライカレー 和風サラダ 果物	豚焼き肉 ロースハム		玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 レーズン ほうれん草 果物 ホールコーン缶		油 砂糖 ごま油		コンソメ ケチャップ カレールウ 赤ワイン 塩 酢 醤油		ドライカレー
27 木	ほうとう 金時豆の甘煮 ツナそぼろ	豚肉 油揚げ 味噌 ツナ缶		大根 人参 かぼちゃ しめじ 長ねぎ 生姜		乾麺 金時豆 砂糖 ごま		だし汁(昆布・鰹節) 醤油 酒		ごはん
28 金	すき焼き ゆず大根 チーズ	牛肉 焼き豆腐 チーズ		白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ えのき茸 生椎茸 白滝 青菜 大根 ゆず		車麩 油 砂糖		醤油 酢 塩		ごはん

おうちのかたへ

平成30年度



二十四節気の最後の12月22日頃をさして、冬至といいますが、1年中で最も夜の長い日であり、この日を節目にして日照時間がのびて行くことから、暦の起点とされ、様々な言い伝えや風習が残されています。

私たちが知る最も代表的なものとして、かぼちゃを食べる習慣が残されていますが、「病気になる」「厄除けになる」などと古からの言い習わしも伝えられてきました。

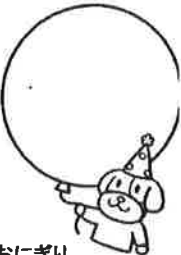
これは、かぼちゃに多く含まれるビタミンAが、皮膚や粘膜の強化に有効とされ、鼻や喉の粘膜からウイルスや細菌の侵入を防ぐ役目を果たし、寒い時期の風邪予防には最適だったからです。

現代は、時季を問わず豊富な食べ物が出回っていますが、昔の日本では、冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、野菜がほとんど無くなってきます。

本来、かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、栄養豊富で長期保存がきくために、冬の供給源として貴重なものだったといえます。

また、黄色が魔よけの色とされ、なんきん(かぼちゃの別名)と「ん」が二つ並ぶ食べ物を食べると幸運を得るといいうい伝えも加わり、節目に食される特別な食材となつたのでしょう。

実際「冬至、冬なか冬はじめ」と言って、日照時間が長くなるものの、寒さが日増しに厳しくなるころです。寒い冬を無事に過ごすために考えられた知恵を大切なこととして、子どもたちに継承していきましょう。



☆ 手作り・特別おやつ ☆

- 4日(火) ぶどうパン
- 5日(水) 飲むヨーグルト
- 7日(金) のりおにぎり
- 13日(木) 焼きそば
- 14日(金) ごま塩おにぎり
- 18日(火) のりおにぎり
- 21日(金) りんごゼリー
- 25日(火) 食パン・いちごジャム
- 27日(木) ごま塩おにぎり



☆ おしらせ ☆

□印…お誕生会です。今月は、26日(水)です。(全園児)  
△印…主食(ごはん)のいらない日です。(3~5歳児)

