

1 2 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)		
		午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (水)	ピラフ おからハンバーグ ベーコンサラダ スープ	牛乳 さつまいも 牛乳 お豆腐カトーショコラ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、乳糖、バター	牛乳、豚ひき肉、おから、絹ごし豆腐、豆乳、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、ねぎ、キャベツ、エリンギ、しめじ、コーン缶、マッシュルーム缶、ブロッコリー、かいわれだいこん
15 (水)	ツナとコーンの混ぜご飯 おからハンバーグ ハムサラダ スープ	牛乳 さつまいも 牛乳 黒糖蒸しカステラ	米、黒砂糖、小麦粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、おから、卵、ハム、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、ねぎ、キャベツ、エリンギ、しめじ、コーン缶、ブロッコリー
2 ・ 16 (木)	白いご飯 茶碗蒸し風卵焼き かぼちゃとれんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 にんじん 牛乳 チヂミ	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、卵、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、れんこん、大豆もやし、にんじん、いんげん、にら、しいたけ、みつば、サラダ菜
3 ・ 17 (金)	ロールパン たらのグラタン 野菜のケチャップ炒め スープ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 わかめごはん	ロールパン、米、さつまいも、マカロニ、小麦粉、油、パン粉、砂糖、バター	牛乳、たら、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、レタス、ほうれんそう
4 ・ 18 (土)	白いご飯 鶏の味噌焼き 切干大根の煮物 清まし汁	牛乳 さつまいも 牛乳 バナナ ぜんべい(以上児)	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、みかん、にんじん、はくさい、こまつな、切り干しだいこん、いんげん、キャベツ
6 ・ 20 (月)	さばの炊き込みごはん 肉じゃが しらす和え 貝だくさんみそ汁	牛乳 にんじん 牛乳 バナナケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、しらす、油、バター	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、さば(水煮缶)、卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、いんげん、万能ねぎ、しょうが
7 ・ 21 (火)	トマトスパゲティ ほうれん草のソテー ポトフ オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 きなこ揚げパン	スパゲティ、ロールパン、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、きな粉	ホールトマト缶詰、オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、エリンギ、コーン缶、マッシュルーム缶、にんじん、セロリー
8 ・ 22 (水)	白いご飯 ぶりの照り焼き 里芋のごま味噌煮 清まし汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 麩レンチトースト	米、さといも、砂糖、焼酎、バター	牛乳、ぶり、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、かぼちゃ、はくさい、もやし、にんじん、さやえんどう、サラダ菜、しょうが
9 (木)	ロールパン チーズ唐揚げ ポテトサラダ 豆スープ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 鮭おかかおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、だいたい水煮缶詰、さけ、かつお節、粉チーズ	みかん、大豆もやし、きゅうり、グリーンピース、たまねぎ、レタス、しょうが、にんにく
10 (金) ・ 23 (木)	冬野菜カレー かぶのツナサラダ 筍汁 フルーツヨーグルト	牛乳 さつまいも 牛乳 パインゼリー	米、砂糖、油、カレールウ、ホワイトルウ	牛乳、ヨーグルト(鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ))	りんご濃縮果汁、かぶ、きゅうり、だいこん、パイン缶、もも缶、みかん缶、たまねぎ、ごぼう、バナナ、たけのこ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、だいこん、ミニトマト、りんご、かんてん(粉)
24 (金)	トナカイライス チューリップチキン トマトソース ポテトサラダ 豆乳コーンチャウダー	牛乳 かぼちゃ 麦茶 クリスマスケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、バター、生クリーム	豆乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、牛乳	みかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、もも缶(黄桃)、いちご、にんにく
11 ・ 25 (土)	親子丼 小松菜のカニカマ和え みそ汁 バナナ	牛乳 にんじん 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、メーブルシロップ、油	牛乳、鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、もやし、こまつな、だいこん、なめこ、みつば
13 ・ 27 (月)	白いご飯 さわらの香味ソースかけ 春雨サラダ 味噌中華スープ	牛乳 じゃがいも 牛乳 さつまいものコンソメ塩バター	米、さつまいも、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、バター	牛乳、さわら	バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、チンゲンサイ、かぼちゃ、万能ねぎ、しょうが
14 (火)	カレーうどん 高野豆腐の揚げ煮 みかん	牛乳 にんじん 牛乳 小倉サンド	ゆでうどん、食パン、油、さつまいも、片栗粉、バター、カレールウ	牛乳、豚肉(肩ロース)、こしあん、凍り豆腐、さけ	みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、スナップえんどう
28 (火)	年越しうどん 海老天 ごぼうサラダ みかん	牛乳 にんじん 麦茶 そぼろませごはん	ゆでうどん、米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、大正えび、油揚げ、鶏ひき肉	みかん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ、みつば、あおのり

*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。



早いもので今年も残すところ 1 か月となりました。朝・夕の空気もすっかり冷え、寒さの厳しい季節になってきましたね。気温差も激しく風邪を引きやすい時期ですが、からだの温まる食事と寒さを乗り切りましょう。



冬至ってなに？

今年の冬至は 12月22日

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。

昔の人々は生命の終わる時期だと考えていたそうです。その厄をはらうために冬至にかぼちゃを食べてから、冬至風呂(柚子湯)に入ってからだを温め、無病息災を祈っていました。

そして、冬至に食べる食材は実はかぼちゃだけでなく、他にもこのようなものがあります。

☆こんにゃく

砂おろし、砂払いと呼ばれ、こんにゃくが体内の砂(老廃物)をだし、胃腸を整えてくれるとされていた

☆小豆

小豆の赤い色は昔から邪気を払う力があるとされてきた

他には、きんかん、ぎんなん、れんこん、にんじん、うどん、などがあり「ん」の文字が含まれる食べ物を食べると、運気が良くなると考えられています。

～今月の郷土料理～

＜茨城県＞里芋のごま味噌煮

＜材料＞2～3人分

里芋…400g (7, 8 個程度)

白すりごま…大さじ 1

●A

みそ…大さじ 1

砂糖…小さじ 2

しょうゆ…小さじ 1

水…1 と 1/2 カップ

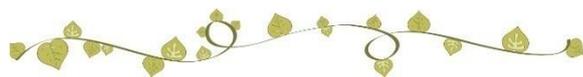


＜作り方＞

1 里芋は洗って上下を切り落とし、耐熱の皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(600w)5分で加熱する。粗熱が取れたら皮をむいて一口大に切る。

2 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら里芋を加えて落とし蓋をする。弱火にし 15分程煮る。里芋がやわらかくなったらごまを加え、さつからめて火を止める。

ごまみそ煮は、片栗粉を薄くまぶし中火で、こんがり色づく程度に揚げても美味しいです。



おしらせ

◎1日(水)開園記念日献立

◎24日(金)にクリスマス献立を実施し、クリスマスブーツのお持ち帰りがあります

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	519	19.7	15.7	178	2.0
乳児	464	16.8	13.6	185	1.6

