

1 2 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 3時おやつ		材料名(食卓・3時おやつ)		
				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 ・ 15 (火)	炊き込みご飯 みかん 彩り卵焼き さつまいもとほうれん草のごまがらめ かぶの清汁	牛乳 にんじん 牛乳 1日: どら焼き 15日: ふわふわきなこ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、焼酎、砂糖、粉糖、すりごま	牛乳、ゆであずき缶、卵、鶏ひき肉、鶏もも肉、油揚げ	みかん、かぶ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、かぶ・葉、いんげん、サラダ菜、干しいたけ	
2 ・ 16 (水)	白いご飯 オレンジ ぶりの照り焼き ブロッコリーの梅おかか和え 豚汁	牛乳 さつまいも 牛乳 りんごのケーキ	米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、無塩バター、さつまいも	牛乳、ぶり、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、りんご濃縮果汁、だいこん、りんご、ねぎ、ごぼう、しょうが、うめ干し・調味漬	
3 ・ 17 (木)	キーマカレー キャベツとりんごのサラダ ヨーグルトのデザート 高野豆腐のスープ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ミニピザ	米、ぎょうざの皮、砂糖、油、カレールウ、ホワイトルウ	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、ウィンナー、凍り豆腐、とろけるチーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パイナップル、りんご、もも缶、みかん缶、ほうれん草、コーン缶、グリーンピース、トマトピューレ、パセリ、かぼちゃ	
4 ・ 18 (金)	ロールパン みかん かれいのムニエルトマトソース ココロポテトサラダ さつまいものスープ	牛乳 にんじん 麦茶 あんかけ焼きそば	ロールパン、焼きそばめん、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、砂糖、油、ごま油	かれい、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、牛乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ホールトマト缶詰、コーン缶、トマトピューレ、ピーマン、サラダ菜、しょうが、にんにく	
5 ・ 19 (土)	白いご飯 オレンジ かぼちゃコロッケ風 ほうれん草のソテー じゃがいもの味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、じゃがいも、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、バナナ、オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、もやし、こまつな	
7 ・ 21 (月)	ツナと白菜のスパゲティー 鱈の唐揚げ みぞれがけ キャベツのスープ りんご	牛乳 さつまいも 牛乳 かぼちゃのみたらし	スパゲティー、油、砂糖、片栗粉、さつまいも、バター	牛乳、たら、ツナ油漬缶、ベーコン	かぼちゃ、りんご、はくさい、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、万能ねぎ、ブロッコリー	
8 ・ 22 (火)	中華丼 鶏と野菜の甘酢炒め なめこの味噌汁 みかん	牛乳 かぼちゃ 牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、なめこ、れんこん、ピーマン、干しいたけ、しょうが、かぼちゃ	
9 ・ 23 (水)	白いご飯 オレンジ 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のそぼろ煮 けんちん汁	牛乳 にんじん 牛乳 さつまいものハッシュドポテト	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、えのきたけ、サラダ菜、しょうが	
10 (木)	三色丼 五目煮 小松菜の清汁 りんご	牛乳 さつまいも 牛乳 肉まん	米、ホットケーキ粉、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、だいたず水煮缶詰、凍り豆腐	りんご、たまねぎ、だいこん、ほうれん草、こまつな、れんこん、にんじん、もやし、いんげん、干しいたけ、しょうが	
24 (木)	モザイクパン みかん・いちご チューリップチキン トマトソース リースポテトサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳 さつまいも 牛乳 カステラケーキ	食パン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、さつまいも、バター、りんごジャム、いちごジャム、カステラ	牛乳、鶏もも肉、生クリーム	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、いちご、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、もも缶、にんじん、にんにく	
11 ・ 25 (金)	ロールパン りんご 煮込みハンバーグ グリーンサラダ 白菜のスープ	牛乳 にんじん 牛乳 じゃがバター	ロールパン、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、バター	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	りんご、レタス、もやし、たまねぎ、ほうれん草、はくさい、しめじ、ぎょうな、にんじん、マッシュルーム缶、にんにく	
12 ・ 26 (土)	白いご飯 オレンジ 鶏肉のチーズ照り焼き 卵と小松菜のオイスター炒め 油揚げの味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ	オレンジ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、トマト、しょうが	
14 (月)	ほうとう風うどん ひき肉入りきんぴら みかん	牛乳 かぼちゃ 麦茶 青菜と鮭の混ぜご飯	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油、ごま	鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、さけ	みかん、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、かぼちゃ、れんこん、ねぎ、しめじ、いんげん	
28 (月)	年越しうどん 海老天 ひき肉入りきんぴら みかん	牛乳 かぼちゃ 麦茶 青菜と鮭の混ぜご飯	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油、ごま	鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、さけ、えび	みかん、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、かぼちゃ、れんこん、ねぎ、しめじ、いんげん	

*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。



今年も残すところ 1 か月となりました。これからの季節、どんどん寒くなりますので、風邪やインフルエンザが流行するシーズンとなります。バランスの良い食事はもちろん、しっかり休息をとる事も大事です。睡眠不足は疲労の原因となり体の抵抗力を低下させます。しっかり食べて体を温め、十分に睡眠をとり風邪を吹き飛ばしましょう！



冬至のおはなし



今年の冬至(とうじ)は 12 月 21 日(月)です。冬至とは 1 年で夜が最も長く昼が短い日です。中国や日本ではこの日を境に太陽の力が再び甦ってきて、運氣も上昇するという前向きな意味合いを含んだ日です。

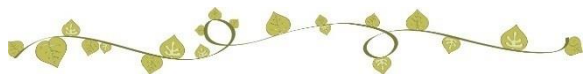
冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ？

夏野菜のかぼちゃがどうして冬の季節である

「冬至」に食べられるようになったのでしょうか？

その秘密は、かぼちゃは長期保存ができる野菜だということです。昔は現代と違って野菜を一年中食べることは難しい時代でした。そのためビタミンなど多くの栄養を含むかぼちゃを冬の時期に食べることで、厳しい冬を

元気に乗り切ろうという江戸の「冬至の日」への想いが込められています。



おしらせ

◎1 日(月)開園記念日献立

◎24 日(木)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。



かぼちゃのそぼろ煮

＜材料 4 人分＞

かぼちゃ	1/4 個
ひき肉（鶏でも豚でも）	80g
だし汁	1 カップ
砂糖、醤油	各大さじ 1
A みりん、酒	各大さじ 1/2
塩	少々
生姜のしぼり汁	少々
片栗粉	小さじ 1

今月の食材

かぼちゃ



＜作り方＞

- ①かぼちゃは、スプーンを使い、かぼちゃの種とワタを取ります。レンジに 2～3 分かけ切りやすくします。
- ②食べやすい大きさに切り、角を取ります。
- ③鍋に A を入れ、ひき肉を加え火をつけ、煮立ったら中火にしてアクを取ります。
- ④③にかぼちゃの皮を下にして入れます。（煮崩れ防止になります。）
- ⑤落とし蓋をして弱火で 10 分くらい煮て火を止めます。
- ⑥かぼちゃを器にもります。鍋の煮汁に水溶性片栗粉を加え、素早くとろみをつけます。

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	558	21.6	15.6	199	2.3
乳児	486	18.1	13.2	196	1.8