



日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。子どもたちの吐く息も白くなりました。クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月ですね。

普段の食事に気を配りながら、風邪に負けないからだ作りをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。



12月22日は冬至です。

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。

かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われてい

～今月の郷土料理～

<山形県> 芋煮汁

<材料> 2～3人分

豚肉…300g
 里芋…300g 水…800g
 こんにゃく…60g 醤油…40g
 ねぎ…1本 砂糖…20g
 しめじ…30g 酒…10g



<作り方>

- 1 里芋は上下を切り落とし、皮をむいたら一口大に切ります。長ねぎは1cm幅の斜め切りに、こんにゃく、しめじは適当な大きさに切ります。
- 2 鍋に水と里芋、調味料の半分を入れ中火にかけます。
- 3 里芋に火が通ったらその他の材料を入れ、豚肉に火が通ったら、残りの調味料を入れ中火のまま5分煮込んだら火から下ろします。
- 4 器に盛り付け完成です。

芋煮は、里芋を主役にこんにゃく、ねぎ、きのこ、ごぼう、肉などを入れた鍋料理で山形県の郷土料理です。山形県だけでなく宮城県でも郷土料理として親しまれており、両県でも各地域で具材や味付けが異なります。

年越しそば

おそばの麺は、長いことから、「長く生きること」を願って食べます。園ではおそばの代わりに、うどんでの年越し献立になっています。



おしらせ

- ◎1日(木)開園記念日献立
- ◎23日(金)にクリスマス献立を実施し、クリスマスのお持ち帰り菓子があります。
- ◎28日(水)年越し献立

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	520	19.6	15.3	178	2.0
乳児	443	16.1	13.1	180	1.6



12 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 午後おやつ				材料名(昼食・おやつ)			
		牛乳	牛乳	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	調味料		
1 (木)	さつまいもご飯 和風おろしハンバーグ 人参とコーンの炒めもの 芋煮汁	牛乳 にんじん 牛乳 お豆腐ガトーショコラ	米、小麦粉、さといも、砂糖、さつまいも、油、片栗粉、粉糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、ツナ油漬缶、豚肉(肩ロース)	オレンジ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、万能ねぎ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩			
15 (木)	白いご飯 和風おろしハンバーグ 人参とコーンの炒めもの 豆乳味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 さつまいものパウンドケーキ	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油、黒ごま、無塩バター	牛乳、豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、はくさい、えのきたけ、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、しめじ、コーン缶、ブロッコリー	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩			
2 ・ 16 (金)	ロールパン たら味噌チーズ焼き マカロニケチャップ ポトフ	牛乳 さつまいも 牛乳 焼きビーフン	ロールパン、マカロニ、ビーフン、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、たら、豚肉(もも)、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、しいたけ	昆布だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、おろしにんにく、パセリ粉			
3 ・ 17 (土)	焼きそば ハムサラダ 中華スープ バナナ	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	焼きそばめん、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、ハム	バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、コーン缶、あおのり	昆布だし汁、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、おろししょうが			
5 ・ 19 (月)	白いご飯 さわらの甘辛だれ 春雨入り野菜炒め 生姜入り味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 きなこポテト	米、じゃがいも、さつまいも、油、はるさめ、小麦粉、砂糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	りんご、もやし、レタス、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、サラダ菜、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩			
6 ・ 20 (火)	味噌ラーメン じゃこと豆腐のサラダ みかん	牛乳 じゃがいも 牛乳 あんバターロール	生中華めん、ロールパン、砂糖、ごま油、バター	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、こしあん、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、にら、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、みりん、食塩、おろしにんにく			
7 ・ 21 (水)	てりたま丼 かぼちゃのそぼろあんかけ 味噌汁 バナナ	牛乳 さつまいも 牛乳 チヂミ	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	バナナ、かぼちゃ、はくさい、なめこ、にんじん、だいこん、たまねぎ、いんげん、万能ねぎ、にら	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩			
8 ・ 22 (木)	ロールパン ポークジンジャー マッシュポテト コンソメスープ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 おかかチーズおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、油、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、牛乳、ピザ用チーズ、かつお節	オレンジ、もやし、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご、トマト、サラダ菜	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、おろしにんにく、食塩、コンソメ			
9 (金)	白いご飯 油淋鶏 エビの中華サラダ きのこスープ	牛乳 にんじん 牛乳 しっとりジャムケーキ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油、ブルーベリージャム	牛乳、鶏もも肉、えび(むき身)、卵	りんご、もやし、きゅうり、しめじ、ねぎ、にんじん、エリンギ、マッシュルーム缶、トマト、サラダ菜、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、おろしにんにく			
23 (金)	くまさんライス チュールチップチキン トマトソース リボンマカロニサラダ つぶつぶコーンスープ	牛乳 にんじん 牛乳 クリスマスロールケーキ	米、小麦粉、マカロニ、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、生クリーム、無塩バター、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、ベーコン	みかん、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もも缶、パイン缶、にんにく、焼きのり	昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉			
10 ・ 24 (土)	親子丼 ツナと野菜の炒めもの 味噌汁 みかん	牛乳 さつまいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、焼ひ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、みかん、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、糸みつば	しょうゆ、みりん、コンソメ			
12 ・ 26 (月)	さばのトマトカレー 根菜とベーコンのホットサラダ 清汁 フルーツヨーグルト	牛乳 かぼちゃ 牛乳 マーラーカオ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、メープルシロップ、カレールウ	牛乳、ヨーグルト、さば(水煮缶)、卵、ベーコン	ホールトマト缶詰、かぼちゃ、パイン缶、もも缶、みかん缶、りんご、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、れんこん、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、エリンギ、パセリ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、おろししょうが、コンソメ、おろしにんにく			
13 ・ 27 (火)	わかめご飯 肉豆腐 さつまいもほうれん草のごま和え 味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 クラッシュサイダーゼリー	米、さつまいも、しらたき、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、もやし、みかん、パイン缶、レモン果汁、いんげん、かんでん(粉)	煮干だし汁、しょうゆ、みりん			
14 (水)	かき玉うどん 高野豆腐の磯部揚げ みかん	牛乳 じゃがいも 麦茶 さけごはん	ゆでうどん、米、油、米粉、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、さけ、凍り豆腐	みかん、はくさい、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)			
28 (水)	年越しカレーうどん 海老天(未満児：とり天) ひき肉入りきんぴら みかん	牛乳 じゃがいも 麦茶 ツナ混ぜごはん	ゆでうどん、米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、カレールウ、ごま	牛乳、大正えび、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	みかん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、しめじ、いんげん、糸みつば、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレールウ、みりん、食塩、カレー粉			

*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。