



12月予定献立表

上三川幼稚園

2022年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					みどりのなかま	きいろのなかま	
1 木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	はんぺんフライ 小松菜とえのきのお浸し 豚汁 牛乳	麦茶 シュガートースト	はんぺん 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	小松菜 キャベツ にんじん えのき 大根 ごぼう ねぎ	米 ジャガイモ ごんにやく サラダ油 食パン マーガリン 砂糖
2 金	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	鮭のごまみそ焼き がんもど根菜の煮物 柿 牛乳	麦茶 きな粉ドーナツ	鮭 がんも 牛乳 豆腐 きなこ	れんこん 大根 にんじん いんげん 柿	米 砂糖 ごま ホットケーキミックス粉 サラダ 油
3 土							
4 日							
5 月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	メンチカツ フレンチサラダ 大根とほうれん草のみそ汁 牛乳	麦茶 たご焼き	メンチカツ 牛乳 かつお節	青のり ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 大根 ほうれん草 玉ねぎ たご焼き	米 サラダ油 ドレッシング
6 火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	親子煮 えびしゅうまい はんぺんのすまし汁 牛乳	麦茶 カステラ	鶏肉 卵 なたね しゅうまい はんぺん 牛乳	わかめ たまねぎ にんじん みつば えのき	米 砂糖 カステラ
7 水	麦茶 にんじん煮	ごはん	焼肉炒め ポテトサラダ なめこと油揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 ヨーグルト	豚肉 油揚げ わかめ 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく 生姜 きゅうり コーン	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ
8 木	麦茶 だいごん煮	ごはん	キーマカレー コールスローサラダ バイン缶 牛乳	麦茶 アメリカンドック	豚肉 大豆 牛乳 アメリカンドック	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン バイン缶	米 サラダ油 ドレッシング
9 金	麦茶 さつまいも煮	ごはん	さばの煮付け 青菜の磯和え 豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 肉まん	さば 豆腐 牛乳	生姜 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 餅 肉まん
10 土	麦茶 ビスケット	ごはん	八宝菜 餃子 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 えび 牛乳	白菜 玉ねぎ にんじん 椎茸 たけのこ チンゲン菜 生姜 にんにく 餃子 パナナ	米 ごま油 片栗粉 せんべい
11 日							
12 月	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	ハンバーグ 花野菜サラダ コーンスープ 牛乳	麦茶 みかんタルト	豚肉 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん	米 パン粉 サラダ油 ドレッシング コーンスープ タルト
13 火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	いわしのおかか煮 わかめサラダ りんご缶 ワンタンスープ 牛乳	麦茶 バナナクリームサンド	いわし かつお節 牛乳	わかめ 生姜 大根 もやし コーン にんにく 生姜 キャベツ 椎茸 ねぎ パナナ	米 砂糖 焼売の皮 ごま油 ホイップクリーム
14 水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん (乳児)	(乳児) 唐揚げ みかん けんちん汁 牛乳 (以上児) 餅 みかん けんちん汁	麦茶 ビスケット・するめ	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 するめ	にんにく 生姜 みかん 大根 にんじん ごぼう ねぎ	米 片栗粉 サラダ油 里芋 ごんにやく ビスケット
15 木	麦茶 にんじん煮	パン	鮭のクリーム煮 フィンランド風ポテトサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 ジンジャーブレッド	鮭 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん 紫玉ねぎ 万能ねぎ オレンジ 生姜	パン ジャガイモ マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖
16 金	麦茶 だいごん煮	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ パナナ 牛乳	麦茶 ココア蒸しパン	豆腐 豚肉 牛乳	ねぎ にんじん ためぎ 椎茸 にんにく 生姜 もやし きゅうり パナナ	米 ごま油 片栗粉 春雨 ごま ホットケーキミックス粉 サラダ油
17 土	麦茶 ビスケット	ごはん	肉野菜炒め 豆腐焼売 みかん 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 焼売 牛乳	ピーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ みかん	米 サラダ油 せんべい
18 日							
19 月	麦茶 だいごん煮	ごはん	豚肉のみそ生姜炒め かぼちゃの煮物 かんぴょうのかきたま汁 牛乳	麦茶 フライドポテト (コンソメ味)	豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ 生姜 かぼちゃ かんぴょう	米 サラダ油 砂糖 ジャガイモ
20 火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	れんこんはさみ揚げ 竹輪と大根の煮物 もすくスープ 牛乳	麦茶 じゃこトースト	れんこんはさみ揚げ ちくわ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	大根 にんじん さやいんげん 筍 椎茸 ねぎ 生姜 もすく 青のり	米 砂糖 天ぷら粉 サラダ油 しらたき 食パン マヨネーズ ごま
21 水	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	豆腐の変わり焼き マカロニサラダ バイン缶 牛乳	麦茶 みそラーメン	豆腐 鶏肉 ハム 豚肉	にんじん ねぎ 生姜 いんげん きゅうり バイン缶 キャベツ 玉ねぎ コーン もやし	米 パン粉 片栗粉 ごま ごま油 マカロニ マヨネーズ 中華麺
22 木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	たららの煮付け ひじきとごぼうのきんぴら みかん 牛乳	麦茶 たい焼き	たら 牛乳	ひじき 大根 生姜 ごぼう にんじん れんこん グリンピース みかん	米 砂糖 白滝 ごま油 サラダ油 ごま たい焼き
23 金	麦茶 にんじん煮	ピラフ	フライドチキン 卵とブロッコリーのサラダ コーンスープ 牛乳	麦茶 米粉のカップケーキ	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー きゅうり コーン	米 サラダ油 ドレッシング コーンスープ粉末 カップケーキ
24 土	麦茶 ビスケット	ごはん	豚肉と厚揚げの煮物 パンパンジーサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 厚揚げ 鶏肉 牛乳	大根 にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり パナナ	米 砂糖 せんべい
25 日							
26 月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ハヤシライス キャベツのサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 スティックパン	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン オレンジ	米 ジャガイモ サラダ油 ドレッシング パン
27 火	麦茶 だいごん煮	ごはん	蒸ししゅうまい ほうれん草と春雨のナムル わかめスープ 牛乳	麦茶 おかかおにぎり	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳	玉ねぎ 椎茸 コーン 生姜 ほうれん草 もやし にんじん ねぎ	米 ごま ごま油 片栗粉 焼売の皮 春雨
28 水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	厚揚げの中華炒め 春巻 みかん 牛乳	野菜ジュース せんべい	豚肉 春巻 牛乳	ねぎ 筍 にんじん ビーマン 椎茸 にんにく 生姜 みかん 野菜ジュース	米 ごま油 砂糖 片栗粉 サラダ油 せんべい
29 木							
30 金							
31 土			大晦日				

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養価平均値	未満児	478 Kcal	17.8g	13.9g	1.2g
	以上児	567 Kcal	21.6g	17.0g	1.5g

- 12月 13日 お誕生会
- 12月 14日 もちつき
- 12月 15日 世界の料理 (フィンランド)

きゅうしよくだより

2022年



冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん・すき焼き・水炊き・具がたくさん汁物など鍋物がおいしい季節です。体のしんから温まる食事をしながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょう。たくさん食べて、風邪に負けない体をつくりましょう。

毎年、秋から冬場にかけて、ノロウイルスを原因とする「嘔吐」「下痢」「腹痛」などが流行します。原因として、食材を食べたの食中毒と、人から人への感染症のケースがあります。

- ・感染予防の基本は「手洗い」です。腕から指先までしっかりと丁寧に洗いましょう。
- ・調理をするときはよく加熱をしましょう。（中心温度85度が1分以上）
- ・感染した便や嘔吐物などを処理するときは、マスクや手袋を着用し 直接触れないようにしましょう。



体調がよくないときは、病院で診察を受け、保温、安静、水分補給、十分な睡眠、室内の湿度に気を配りましょう。

風邪をひいてしまったら... まずは、温かい飲み物などを飲んで体を保温し、栄養をつけ、十分に休養、睡眠をとり体力を回復させましょう。

熱があるときは?...

水分を多くとります

のどが痛いときは?...

- なめらかで口当たりの良いもの
- × カレー粉や刺激の強いもの

咳が出るときは?鼻が詰まっているときは?...

- のどごしの柔らかい料理、とうふや茶わん蒸しなど
- × 固形物や、逆に水っぽいもの(のどを詰まらせやすい)

下痢のときは?...

- 温かく調理したもの・消化の良い食品を柔らかく煮たもの
- × ・冷たいものや香辛料・脂や繊維の多いものヨーグルトなどの乳製品（胃腸を刺激する）

食欲がときは?... 熱が高い時や吐き気がある時など、食欲がなくなってしまう場合があります。何も食べないでいると体がどんどん衰弱してしまいます。食べられるものから少しずつでも食べられるようにしましょう。

- 野菜などをたくさん使ったポタージュやスープ類(胃にやさしく栄養価も高い)

まだまだ安心できない生活環境ですが、大切なのは体力づくり。それに必要不可欠なのは、何といても食事です!

冬至



二十四節気のひとつである「冬至」の日は、一年のうちで一番、日が短い日。この日を境に徐々に日がのびていきますが「運」を上昇させる大切な日でもあります。

「ん」がつく食べ物」は邪気を払うので、「南瓜(なんきん)」を食べることが吉とされています。また、柚子湯に浸かり体を温めることも冬至ならではの慣し。ゆずの香りを味わってください。

<レシピ> ほうとう汁

今年は 12 月 22 日です。昼と夜の長さが同じになる日を 冬至と言います。風邪の予防や体力回復、冷え性などに 効果があるとされている食材です

材料(幼児1人分)

- | | | | |
|------|-----|-------|------|
| ほうとう | 40g | たまねぎ | 10g |
| 豚肉 | 10g | こんにゃく | 10g |
| かぼちゃ | 20g | ねぎ | 5g |
| だいこん | 10g | かつおだし | 0.5g |
| にんじん | 5g | みそ | 6g |

作り方

- 1 豚肉は 3cm 幅に切る。
- 2 大根・人参は皮をむいて 5mm 厚のいちょう切り、玉ねぎは皮をむいて 1/4 に切り、薄切りにする。
- 3 かぼちゃは、2cm くらいの厚さのいちょう切りに。
- 4 こんにゃく 1.5mm 幅の薄切りにし、下茹でしておく。

- 5 鍋にだしと豚肉を入れて火にかけ、沸かしてアクを取り除く。
- 6 5 にかぼちゃ以外の具を入れ、大根が少し透き通るくらいに火を通す。
- 7 かぼちゃを加え、火が通ったら味噌を溶き入れる。
- 8 最後にほうとう麺を入れる。

年越しそば



.....年越しそばの意味.....

大晦日の夜にそばを食べるとい『年越しそば』の風習は、江戸時代から始まったとされ、古い歴史があります。そこにはどのような意味があるのでしょうか。

『長寿の願い』

「そばのように細く長く生きられますように」という願いをこめて。

『無病息災』を願う

ソバは風雨にさらされても、日光を浴びるとすぐに元気になることから。

『お金を引き寄せるように』

金銀細工師が金銀の粉を寄せ集めるためにそば粉を用いていたことから。



『厄を落として新年を迎えられるように』

細くて切れやすいそばは、今年の苦労や不運をきれいに切り捨てる!

