

# 12月予定献立表

上三川幼稚園

2023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 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	鶏肉のケチャップソース炒め 小松菜のお浸し けんちん汁 牛乳	麦茶 きなこトースト	鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	生姜 にんにく 小松菜 えのき もやし 大根 にんじん ごぼう ねぎ	米 片栗粉 サラダ油 里芋 蒟蒻 食パン マーガリン
2 土							
3 日							
4 月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鮭のごまみそ焼き がんもの煮物 柿 牛乳	麦茶 ドーナツ	鮭 がんも 牛乳 豆腐	にんじん 大根 れんこん いんげん 柿	米 砂糖 ごま ごま油 ホットケーキミックス粉 サラダ油
5 火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	メンチカツ フレンチサラダ 大根のみそ汁 牛乳	麦茶 たご焼き	メンチカツ 牛乳 かつお節	青のり 白菜 きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ たご焼き	米 サラダ油 ドレッシング
6 水	麦茶 だいこん煮	ごはん	親子煮 えびしゅうまい わかめのすまし汁 牛乳	麦茶 カステラ	鶏肉 卵 なるこ しゅうまい 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 鮭
7 木	麦茶 にんじん煮	ごはん	焼肉炒め ポテトサラダ なめこ油揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 ヨーグルト	豚肉 チーズ 油揚げ 牛乳	キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン にんにく 生姜 きゅうり なめこ 小松菜	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ
8 金	麦茶 さといも煮	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 レンズ豆 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 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 だけのこ 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
10 日							
11 月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	さばの煮付け 青菜の磯和え 豆腐のすまし汁 牛乳	麦茶 肉まん	さば 豆腐 牛乳	生姜 小松菜 もやし にんじん にんじん のり	米 砂糖 片栗粉 鮭 肉まん
12 火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ジャクシュカ 青のりグリルポテト りんご 牛乳	麦茶 パウムクレーン	ベーコン たまご 牛乳	青のり トマト 玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく りんご	米 砂糖 オリブオイル じゃが芋 サラダ油 パウムクレーン
13 水	麦茶 だいこん煮	ごはん	乳児) 豆腐団子 雑煮 みかん 牛乳 幼児) 餅 豆腐団子 雑煮 みかん 牛乳	麦茶 バナナクリームサンド	鶏肉 豆腐 かまぼこ バナナ	玉ねぎ にんじん みかん バナナ	米 餅 里芋 パン粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 食パン クリーム
14 木	麦茶 さといも煮	ごはん	豚肉のてりたま炒め ブロッコリーのごま和え ワンタンスープ 牛乳	麦茶 ビスケット	豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん いんげん ブロッコリー チンゲン菜 椎茸 ねぎ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま 焼売皮 ビスケット
15 金	麦茶 にんじん煮	パン	根菜のシチュー コーンサラダ パナナ 牛乳	麦茶 おかかおにぎり	鶏肉 牛乳 ツナ かつお節	玉ねぎ 大根 にんじん ごぼう ほうれん草 コーン ブロッコリー バナナ キャベツ	パン じゃが芋 マヨネーズ 米
16 土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ スパゲティサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 ハム 牛乳	きゅうり にんじん オレンジ	米 小麦粉 パン粉 スパゲティ マヨネーズ せんべい
17 日							
18 月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	麦茶 ココア蒸しパン	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	ねぎ にんじん 筍 椎茸 生姜 にんにく きゅうり 白菜 もやし チンゲン菜	米 ごま油 片栗粉 春雨 ドレッシング ホットケーキミックス粉
19 火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	豚肉のみそ炒め 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 じゃが芋 かぼちゃ かんぴょう	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋
20 水	麦茶 かぼちゃ煮	チキン ライス	フライドチキン たまごサラダ バイン缶 ベーコンのクリームスープ 牛乳	麦茶 ロールケーキ	鶏肉 牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー バイン缶 小松菜	米 サラダ油 ドレッシング バター ロールケーキ
21 木	麦茶 だいこん煮	ごはん	とんかつ ちくわと大根の煮物 もずくのスープ 牛乳	麦茶 じゃこトースト	とんかつ ちくわ 牛乳 じゃこ	青のり 大根 にんじん いんげん 筍 椎茸 ねぎ	米 サラダ油 白滝 砂糖 食パン マヨネーズ ごま
22 金	麦茶 さといも煮	ごはん	ハヤシライス 大根サラダ パナナ 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 大根 きゅうり コーン パナナ	米 じゃが芋 サラダ油 パン
23 土	麦茶 ビスケット	ごはん	肉じゃが煮 豆腐焼売 オレンジ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳 焼売	玉ねぎ にんじん グリンピース オレンジ	米 じゃが芋 白滝 サラダ油 砂糖 せんべい
24 日							
25 月	麦茶 にんじん煮	ごはん	豆腐の変わり焼き マカロニサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 かきたまうどん	豆腐 鶏肉 ハム 牛乳 卵	にんじん ねぎ 生姜 いんげん きゅうり グレープフルーツ 玉ねぎ	米 うどん パン粉 片栗粉 ごま 片栗粉 マヨネーズ
26 火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	たらしの西京焼き おでん みかん 牛乳	野菜ジュース ウエハース	たら さつま揚げ はんぺん 牛乳	大根 みかん 野菜ジュース	米 砂糖 こんにゃく パウムクレーン
27 水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ハンバーグ 花野菜サラダ コーンスープ 牛乳	麦茶 たい焼き	豚肉 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン	米 パン粉 サラダ油 ドレッシング たい焼き
28 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	厚揚げの中華炒め 春巻 オレンジ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 厚揚げ 春巻き 牛乳	ねぎ 筍 にんじん ビーマン 椎茸 にんにく 生姜 オレンジ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 サラダ油 せんべい
29 金							
30 土							
31 日			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	501 Kcal	18.5g	15.6g	1.3g
	以上児	579 Kcal	21.6g	18.2g	1.5g

- 12月 12日 世界の料理（イスラエル）
- 12月 13日 もちつき
- 12月 20日 お誕生会

# きゅうしよくだより

2023年

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。  
気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう！  
早いもので今年も残すところ、あと1か月となりました。

## 冬至とは？

毎年12月22日頃を「冬至(とうじ)」と言います。今年まさに、12月22日です。冬至は、1年のなかでいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。この日を境に太陽の力が衰えていく事から、冬至は別名「一陽来復の日」とも呼ばれており、日本では冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、健康に良いといういわれがあります。



## ☆なぜ冬至にかぼちゃを食べるのか



かぼちゃはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれているため、風邪や冷え症の予防に効果的です。また、本来かぼちゃの収穫時期は夏ですが、長期間の保存が可能なことから、昔は緑黄色野菜の少ない冬を元気に乗り切るために、栄養満点なかぼちゃが食べられていたそうです。

## ☆冬至の食べ物

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。「ん」のつくものを「運盛り」といって縁起をかついでいました。運盛りは、栄養をつけて、寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。土用の丑の日に、「う」のつくものを食べて暑い夏を乗りきるのと似ています。

冬至には「ん」の2つ付く食べ物を食べて「運」を上昇させましょう！！



なんきん (かぼちゃ)



れんこん



しんかん



かんてん



しんなん



うどん (うどん)



にんじん

## ☆冬至にちなんだ食べ物は他に…

冬至がゆ



小豆の赤い色は、邪気をはらうといわれていることから、冬至に食べて厄はらいをします。小豆をいれたおかゆは、小正月にも食べられます。

いとこ煮



運盛りのかぼちゃと邪気をはらう小豆を煮た料理です。硬いものをおいおい(甥)入れて、めいめい(姪)炊き込んでいくことから、この名前がついています。

こんにやく



冬至にこんにやくを食べる地方もありますが、これを「砂おろし」といい、こんにやくを食べて体内にたまった砂を出すのです。昔の人は、こんにやくを「胃のほうき」「腸の砂おろし」と呼び、大晦日や節分、大掃除のあとなどに食べていたことなごりといわれています。

## ノロウイルスを正しく知って、感染を予防しましょう！

### ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、ヒトだけに感染して下痢やおう吐などの症状を引き起こし、ヒトの小腸で増えるウイルスです。ヒト以外の細胞の中では増えません。(食品中では増えません)

### ノロウイルスに感染するとどうなる？

ノロウイルスに感染すると、24～48時間の潜伏期間(せんぶくきかん：感染から発病するまでの時間)の後、主に下痢(水様性)、おう吐、吐き気、腹痛の症状があらわれます。軽度の発熱を伴う場合もあります。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治ります。後遺症もありません。

また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。このため、自分がノロウイルスに感染しても気づかないことがあり、知らないうちに家族などにノロウイルスを感染させてしまうことがありますので、注意が必要です

## ノロウイルスの感染予防は？ 基本は手洗いです！

### レシピ 五平餅(ごへいもち)

材料(幼児1人分)

ご飯・・・50g  
片栗粉・・・0.3g  
赤味噌・・・3g  
みりん・・・2g  
砂糖・・・2g  
しょうゆ・・・0.3g



☆温かいうちに召し上がってくださいね。昔懐かしい素朴なおやつです。

- 1 ご飯に片栗粉を混ぜ、つぶす感じに良くこねる。
- 2 赤味噌、みりん、砂糖、しょうゆを混ぜたものを火にかけておく。
- 3 ①をうすい小判型に成形し、オーブン 200度で5～6分焼く。
- 4 焼きあがった③の表面に②をぬって完成。