

12月予定献立表

上三川幼稚園

2024年		10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
日	曜					みどりのなかま	きいろのなかま	
1	日							
2	月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	たらのケチャップソース 錦糸和え 具だくさん汁 牛乳	麦茶 きなこトースト	たら たまご 豆腐 牛乳	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ごぼう 椎茸 ねぎ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 食パン マーガリン グラニュー糖
3	火	麦茶 だいこん煮	ごはん	豚肉のごま焼き がんもの煮物 柿 牛乳	麦茶 ドーナツ	豚肉 牛乳	れんこん にんじん 玉ねぎ いんげん 柿	米 砂糖 ごま
4	水	麦茶 にんじん煮	ごはん	親子煮 えび焼売 わかめとはんぺんのすまし汁 牛乳	麦茶 ヨーグルト (幼児)ビスコ	鶏肉 卵 なたと 焼売 はんぺん 牛乳	玉ねぎ にんじん みつば えのき わかめ	米 砂糖 ビスコ
5	木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	焼肉炒め ポテトサラダ なめこのみそ汁 牛乳	麦茶 シリアルバー	豚肉 ツナ 油揚げ 牛乳	わかめ キャベツ 玉ねぎ しめじ にんじん ピーマン にんにく 生姜 きゅうり なめこ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ コーンフレーク マシュマロ
6	金	麦茶 さつまいも煮	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 アメリカンドッグ	豚肉 大豆 牛乳 アメリカンドッグ	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 キャベツ コーン きゅうり バイン缶	米 サラダ油 カレールウ ドレッシング
7	土							
8	日							
9	月	麦茶 さといも煮	ごはん	さばの煮付け 青菜の磯和え 麩のすまし汁 牛乳	麦茶 肉まん	さば かまぼこ 牛乳	生姜 もやし キャベツ ほうれん草 にんじん	米 砂糖 麩 にくまん
10	火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	はんぺんフライ なめたけ和え 豚汁 牛乳	麦茶 シュガーラスク	はんぺん 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	キャベツ にんじん えのき 大根 ごぼう ねぎ	米 パン粉 小麦粉 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく 食パン マーガリン 砂糖
11	水	麦茶 だいこん煮	ごはん	鶏肉のてりたま炒め ブロッコリーのごま和え みかん 牛乳	麦茶 お米のタルト	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん いんげん ブロッコリー みかん	米 砂糖 片栗粉 シュッコーリー 肉まん 麩
12	木	麦茶 にんじん煮	ごはん	高野豆腐の卵とし煮 れんこん唐揚げ ほうれん草のみそ汁 牛乳	麦茶 ビスケット	高野豆腐 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん いんげん れんこん 生姜 にんにく ほうれん草 もやし	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま ビスケット
13	金	麦茶 かぼちゃ煮	パン	根菜シチュー コーンサラダ パナナ 牛乳	麦茶 おかかおにぎり	鶏肉 牛乳 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 パナナ	米 ロールパン サラダ油 シチューミックス ドレッシング
14	土	麦茶 ビスケット	ごはん	れんこんはさみ揚げ スパゲティサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 ハム 牛乳	れんこん 玉ねぎ にんじん きゅうり パナナ	米 マカロニ マヨネーズ せんべい
15	日							
16	月	麦茶 さつまいも煮	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
17	火	麦茶 さといも煮	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 キャベツ かぼちゃ かんぴょう	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋
18	水	麦茶 じゃがいも煮	(乳)ごはん (幼)餅	鶏肉の唐揚げ けんちん汁 みかん 牛乳	麦茶 カステラサンド	きなこ あんこ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	生姜 にんにく 大根 にんじん ごぼう ねぎ みかん	米 もち米 砂糖 片栗粉 サラダ油 里手 こんにゃく カステラサンド
19	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 スティックパン	とんかつ ちくわ 牛乳	もずく 大根 にんじん いんげん 筍 椎茸 ねぎ	米 サラダ油 白海 砂糖 スティックパン
20	金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ハヤシライス 大根サラダ パナナ 牛乳	麦茶 塩野菜ラーメン	豚肉 牛乳 ツナ 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ グリンピース 大根 きゅうり コーン パナナ チンゲン菜	米 じゃが芋 サラダ油 ハヤシルウ 中華麺
21	土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ ひじき煮 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ 油揚げ 牛乳	にんじん ほうれん草 パナナ	米 せんべい 砂糖
22	日							
23	月	麦茶 だいこん煮	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
24	火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	いかメンチ ほうれん草のお浸し ひつつみ汁 りんご 牛乳	麦茶 大学芋	いか 牛乳	ごぼう りんご ねぎ ほうれん草	米 サラダ油 こんにゃく さつまいも ごま 小麦粉
25	水	麦茶 さといも煮	チキン ライス	フライドチキン たまごサラダ ミルクスープ バイン缶 牛乳	麦茶 クリスマスデザート	鶏肉 たまご 牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー きゅうり 白菜 バイン缶	米 マヨネーズ パター クリスマスデザート
26	木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	おでん たらの西京焼き みかん 牛乳	野菜ジュース せんべい	たら がんもどき ウインナー ちくわ はんぺん 牛乳 うずら卵	大根 みかん 野菜ジュース にんじん	米 砂糖 こんにゃく せんべい
27	金	麦茶 にんじん煮	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	土	麦茶 ビスケット	ごはん	いわしのごまみそ煮 キャベツのおかか和え パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	いわし かつおぶし 牛乳	生姜 キャベツ にんじん コーン パナナ	米 砂糖 ごま せんべい
29	日							
30	月							
31	火			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	496 Kcal	18.8g	15.2g	1.4g
	以上児	577 Kcal	22.0g	17.8g	1.6g

- 12月 18日 もちつき
- 12月 24日 青森県(いかメンチ・ひつつみ汁)
- 12月 25日 お誕生会

きゅうしよくだより

2024年  **12月** 

寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。
あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。
来年はどんな年になるのかな？
元気いっぱいの楽しい年になると良いですね。そんな年にするのには、今の生活を大切に過ごさないと…ですね。

今年はいかにひきま宣言!!

風邪予防のポイント

これからの季節、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

- ① 手洗い・うがいをする
- ④ マスクをつける



- ② しっかり栄養をとる
- ⑤ 人ごみを避ける



- ③ 十分な睡眠をとる
- ⑥ 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に 積極的にとりたいた栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



炭水化物を多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品



冬至ってなに？



今年の冬至は、12月21日です。

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。
冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

大みそかはそばで年越しを



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。
※アレルギーには気を付けてね！



少し早いですが、おせち料理のレシピをご紹介します

日本の伝統食として年明け最初には「おせち料理」があります。おせち料理とは「御節供(おせちく)」を略したもので、もともとは1月1日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日の五節句の日に食べる料理を「おせち料理」と呼んでいました。現在では正月料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになりました。

伊達巻(だてまき)を作ってみませんか？

★伊達巻は「巻物」に見立て、書物を表し、「学問・文化の繁栄」を願う意味があります。

材料(1本分)

- 卵..... 4個
- はんぺん..... 大判1/2枚
- だし汁..... 大さじ3
- 砂糖..... 大さじ2
- 塩..... 小さじ1/2
- 油..... 小さじ1

作り方

- 1 油以外の材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。
- 2 角型のフライパンに油を入れて熱し、ペーパーで拭き取る。弱火にして①を均一に入れて蓋をして10~15分くらい加熱をする。
- 3 表面が乾いたら、巻きすの上に置いて巻き、冷めるまでそのまま置いておく。
- 4 好みの厚さに切る。

