

平成 29 年 12 月 献立表



日 曜	昼 食	10時のおやつ	3時のおやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をとのえる
15 金	麦ごはん 清汁 かじきまぐろの変わり揚げ サラダ菜 鶏肉とやまいもの中華風煮物	牛乳 バナナ	スキムミルク きょうだいかん	牛乳 塩わかめ 煮干しだし めかじき かつおだし 鶏肉 脱脂粉乳 寒天 あずき(缶) 豆乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖(三温糖) 揚げ油 やまいも	バナナ えのきたけ しょうが りんご レモン サラダな にんじん きぬさや
16 土	そうめんちり みかん	牛乳 ウエハース	牛乳 バームクーヘン	牛乳 鶏肉 煮干しだし	ウエハース そうめん 植物油 砂糖(三温糖) バームクーヘン	たまねぎ だいこん はくさい にんじん 青ねぎ みかん
4 18 月	麦ごはん ビーフストロガノフ ごまマヨネーズサラダ	牛乳 黄桃缶	スキムミルク みそ万十	牛乳 牛肉 鳥がらだし プイヨン 生クリーム(植物性) 脱脂粉乳 ロースハム 米みそ	精白米 麦 小麦粉 植物油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖(三温糖) すりごま 砂糖 甘納豆(あずき)	もも(缶) たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム(缶) トマトピューレ ほうれんそう きゅうり
5 19 火	麦ごはん 清汁 鮭のチャンチャン焼き きゅうりと大根のカレーマネ	牛乳 みかん	スキムミルク ココアホットケーキ	牛乳 煮干しだし べにざけ 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 白玉ふ バター 砂糖(三温糖) 植物油 小麦粉 無塩バター	みかん たまねぎ にんじん 青ねぎ キャベツ ブロッコリー 根菜ねぎもやし 生しいたけ えのきたけ しめじ だいこん レモン(汁使用) きゅうり
6 20 水	麦ごはん 卵スープ 豚肉のきのこ炒め ひじきとツナ、コーンの煮物	牛乳 パン缶	スキムミルク ふかしも	牛乳 鶏卵 鳥がらだし 豚肉 まぐろ油漬(缶) ひじき 煮干しだし 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 ごま油 さつまいも	パインアップル(缶) たまねぎ パセリ にんじん えのきたけ エリンギ しめじ たら にんにく コーン、ホール(缶) グリンピース
8 21 金 木	麦ごはん わかめスープ おでん 煮豆	牛乳 バナナ	豆乳 野菜サンド	牛乳 鶏卵 さつま揚げ 厚揚げ 鳥がらだし 金時豆 豆乳 まぐろ油漬(缶) わかめ	精白米 麦 さといも 砂糖(三温糖) サントイッチ用パン マーガリン マヨネーズ	バナナ こんにやく だいこん にんじん キャベツ
22 金	パン チキンカツ ゆでブロッコリー かぼちゃスープ	牛乳 せんべい	スキムミルク りんごと さつまいもの甘煮	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 鳥がらだし 脱脂粉乳	せんべい 小麦粉 パン粉 揚げ油 バター 植物油 さつまいも 砂糖(三温糖)	ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ りんご 干しぶどう
9 土	スパゲティ・カレーソース 飲むヨーグルト	牛乳 キウイ	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ コンソメ トリンコヨーグルト プロセスチーズ	スパゲティ 植物油 マーガリン 小麦粉 かぼちゃポーロ	キウイフルーツ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム(缶) パセリ トマトピューレ
11 25 月	麦ごはん 肉団子と野菜のスープ 小松菜としらすのごま和え	牛乳 ウエハース	スキムミルク わらび餅 バナナ	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 鳥がらだし しらす干し 脱脂粉乳 きな粉	ウエハース 精白米 麦 片栗粉 すりごま 砂糖(三温糖) 甘藷でん粉 黒砂糖	しょうが はくさい たまねぎ にんじん パセリ こまつな もやし バナナ
12 26 火	麦ごはん みそ汁 すきやき かぶのサラダ	牛乳 チーズ	スキムミルク いちごジャムの 米粉ケーキ	牛乳 プロセスチーズ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 牛肉 焼き豆腐 ロースハム 脱脂粉乳 豆乳	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 米粉 いちごジャム	かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ こんにやく はくさい にんじん えのきたけ かぶ パセリ
13 27 水	きのこベーコンの洋風混ぜご飯 魚のピザ サラダ菜 さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳 黄桃缶	スキムミルク りんご せんべい	牛乳 ベーコン 魚 チーズ 油揚げ 豆乳 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳	精白米 麦 バター 植物油 すりごま さつまいも さといも せんべい	もも(缶) 生しいたけ しめじ えのきたけ 青ねぎ たまねぎ トマト ピーマン にんじん マッシュルーム(缶) トマトケチャップ サラダな れんこん りんご
14 28 木	パン カリフラワーのシチュー マカロニと青菜のソテー	牛乳 キウイ	豆乳 わかめとじゃこの かりんとう	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 鳥がらだし 豆乳 鶏卵 乾燥わかめ しらす干し	パンじゃがいも 植物油 マーガリン 小麦粉 マカロニ 砂糖(三温糖) 揚げ油	キウイフルーツ カリフラワー たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ほうれんそう コーン、ホール(缶)
7 木	サフランライス ナゲット ポテトサラダ ナポリタンスパゲティ かぼちゃのポタージュスープ ミニトマト ブロッコリー みかん	牛乳 ウエハース	りんごジュース クリスマスクッキー	牛乳 ベーコン コンソメ 生クリーム 脱脂粉乳 鶏卵 鶏がらだし 鶏ひき肉 ウインナー 粉チーズ	精白米 ウエハース 植物油 小麦粉 バター マヨネーズ 揚げ油 三温糖 りんごジュース じゃがいも スパゲティ	にんじん しめじ たまねぎ コーン、ホール缶 パセリ かぼちゃ ピーマン きゅうり トマトピューレ ブロッコリー ミニトマト みかん

クリスマスのイルミネーションが灯り始め、街が輝く季節になりました。子どもたちにとってはサンタさんが待ち遠しくなってくる頃ではないでしょうか。日に日に冬の寒さが増しますが、寒さに負けず、元気いっぱいにお外で遊ぶ子どもたちを見ていると、私たち大人も元気がもらえそうな気がします。

さて、12月22日は冬至です。冬至といえば、かぼちゃを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に浸かるのが古くからの風習ですが、どのような意味があるのでしょうか。昔、冬至には「ん」の付く食べ物を食べると「運」が呼び込めるといわれ、特に「ん」が二つ入っている、れんこん・にんじん・ぎんなんなどは「運盛り」といい、食べると縁起が良いとされていました。冬至に食べるかぼちゃは漢字で南瓜(なんきん)と書き、同じく運盛りの縁起の良い食べ物とされていたのです。また、かぼちゃの旬は夏ですが、冬まで長期保存が効き、風邪の予防に効果のあるビタミンAが豊富で冬の貴重な栄養源として重宝されたため、冬至にはかぼちゃを食べる習慣が根付いたといわれています。そしてゆず湯はお風呂で体を清め、ゆずの香りで邪気を追い払うという意味があります。しかし、ゆず湯には、体を温める効果や、香りによるリラックス効果もあるため、元気に冬を越すためにも役に立ちます。22日は「ん」の付く食べ物を食べ、ゆず湯に浸かり、今年の冬を健康に過ごせるよう祈願するのも良いのではないのでしょうか。



◎食事のお手伝い◎

冬休みや年末年始、親子で一緒に過ごす時間に食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。簡単な下準備の手伝いや、配膳など子どもたちのできる範囲で始めてみましょう。また、ご家庭のおせち料理やお雑煮についてお話をすることで行事食を知るきっかけにもなります。子どもたちがお手伝いしてくれた際の、「ありがとう」「おいしいよ」の一言が今後の食への関心を高めてくれることでしょう。



誕生会・・・7日

食育・・・25日

