



予 定 献 立 表

★12月の旬★

白菜、長ネギ、春菊、きょうな、ほうれん草、小松菜、人参、ごぼう、大根、れんこん、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、さば、ブリ、カレイ、みかん、ゆず



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	496	17.2	17.1	1.6
3~5歳児	529	19.4	19.1	1.9

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。野澤

	日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
	♡	♡ パナナ・ホットミルク	♡ クラッカー・ホットミルク	ふかし芋・ホットミルク	♡
		ごはん 魚のチーズのパン粉焼き ほうれん草の炒め物 玉ねぎと油揚げの味噌汁	ごはん 鶏団子の中華鍋 キャベツの塩昆布和え 果物	手作りパン ウインナー入りポトフ ヨーグルトマヨサラダ チーズ	ながかみ弁当
	☆	☆ キヤラメルポップコーン・牛乳	☆ さつまいもチップス・牛乳	☆ うめごはん・牛乳	☆
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
♡ ビスコ・ホットミルク	♡ ぱりんこ・甘酒	♡ パナナ・ホットミルク	♡ クラッカー・ホットミルク	♡ ふかし芋・ホットミルク	♡
ごはん マーメイド焼き グリーンサラダ ほうれん草スープ	お弁当の日	白身魚の天丼 炒り高野 白菜と大根の味噌汁 果物	玄米ごはん みぞれ鍋 ひじきの煮物 チーズ	手作りパン クリームシチュー ハムチーズのコロコロサラダ 果物	ながかみ弁当
☆ 杏仁豆腐・牛乳	☆ スコーン・牛乳	☆ もちもちチーズ・牛乳	☆ クリームサンド・牛乳	☆ 塩昆布ごはん・牛乳	☆
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
♡ ビスコ・ホットミルク	♡ ぱりんこ・甘酒	♡ パナナ・ホットミルク	♡ クラッカー・ホットミルク	♡ ふかし芋・ホットミルク	♡
ごはん チーズオムレツ フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ	あんかけ焼きそば ごまだれサラダ 卵の中華スープ 果物	麦ごはん 魚の照り焼き 卵の花 キャベツともやしの味噌汁	ごはん 豆乳鍋 れんこんサラダ 果物	手作りパン ポークビーンズ ブロッコリーカラフルサラダ チーズ	ながかみ弁当
☆ 黒糖くずもち・牛乳	☆ おでん	☆ きなこ揚げ大豆・牛乳	☆ 大根もち・牛乳	☆ ごぼうごはん・牛乳	☆
20日(月)	21日(火)	22日(水) 冬至	23日(木) お茶会	24日(金) 誕生会	25日(土)
♡ ビスコ・ホットミルク	♡ 干し芋・甘酒	♡ パナナ・ホットミルク	♡ クラッカー・ホットミルク	♡ ふかし芋・ホットミルク	♡
ごはん 厚揚げの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 大根とねぎの味噌汁	きつねうどん じゃがいものチーズ焼き 果物	クリスマスメニュー	ごはん 豚肉の味噌鍋 切干大根の和え物 果物	根菜ドライカレーライス ツナマヨサラダ らっきょう チーズ	ながかみ弁当
☆ マカロニグラタン・牛乳	☆ わかめとじゃこのごはん・牛乳	☆ お楽しみクリスマスケーキ・牛乳	☆ フルーツヨーグルト	☆ ぐるぐるクッキー・牛乳	☆
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
♡ ビスコ・ホットミルク	♡ ぱりんこ・甘酒	♡	♡	♡	♡
麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のおかか和え じゃがいもの味噌汁	お餅つき	お休み	お休み		
☆ 干し芋・干し柿	☆ きくらごはん・牛乳	☆	☆	☆	☆

日本の伝統食 おせち

おせち料理とは季節のかわり目(節句)をお祝いする料理です。
お正月の神様にお供えする料理のことで家庭の幸せを願う縁起物の料理です。

《 おせち料理に込められた意味 》

- えび…長寿を願う。
- 数の子…子孫繁栄を願う。
- 田作り…豊年豊作祈願。
- れんこん…先のことが見通せるように。
- 黒豆…まめに暮らせるように。
- 昆布…「喜ぶ」の言葉にかけている。
- 里芋…里芋は子芋がたくさんつくことから子宝に恵まれるように。
- 紅白なます…お祝いの水引きをかたどったもの。平和を願う縁起物。
- 栗金団…その色から黄金にみたくて豊かな財産をあらわす。



日本の食文化を大切にしよう

冬至 … 一年で夜が最も長くなる日。今年は12月22日頃です。日照時間が短いため、寒さが一段と厳しくなります。そのため、体を温めるかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。

- かぼちゃの効果：夏が旬のかぼちゃは、夏の太陽をたくさん浴びてビタミンがたくさん含まれています。冬まで保存ができ、保存中に栄養素を失うことが少ないのでかぼちゃを食べると風邪をひきにくくなると言われています。
- ゆず湯の効果：ゆずには血行を促進する成分や鎮痛作用のある成分が含まれています。そのため、ゆずを入れた湯につかり全身からその成分を吸収することで体を温め風邪をひきにくくします。また、ゆずの良い香りでリラックス効果もあります。





