

# 12月の献立表

令和5年11月30日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	<b>12月の旬の食材</b> 白菜、大根、ブロッコリー、カリフラワー、白ねぎ、かぶ、れんこん、水菜、小松菜、ほうれん草、りんご、みかん、ゆず、さんま、たらなど					
午前おやつ	ごはん 魚の味噌煮 かぶときゅうりの酢の物 人参のおかか煮 とろろ昆布汁 牛乳 ビスケット 牛乳 ごまラスク					
午後おやつ	午前おやつ 午後おやつ					
食事メニュー	<b>4</b> ☆焼き芋パーティー 冬野菜のスープスパゲティ 鮭の塩焼き もやしのごま和え バナナ	<b>5</b> ごはん ししゃもの天ぷら れんこんサラダ じゃがいもの甘煮 チンゲンサイのみそ汁	<b>6</b> 大豆とひじきのドライカレー コロコロサラダ かぶのスープ みかん	<b>7</b> ごはん 春巻きソーセージ ほうれん草サラダ 高野豆腐煮 切干大根のみそ汁	<b>8</b> 豆乳紫芋パン 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ 人参ラペ ねぎのスープ	<b>9</b>
午前おやつ	牛乳 焼き芋	牛乳 大根の煮しめ	牛乳 クラッカー	牛乳 青のりポテト	牛乳 チーズ	午前おやつ
午後おやつ	お茶 菜めしおにぎり	牛乳 ストーンクッキー	牛乳 さつまいもかりんとう	牛乳 オレンジケーキ	お茶 オートミールリゾット	午後おやつ
食事メニュー	<b>11</b> ごはん 豚ミンチと白ねぎの甘醬油炒め 春雨の酢の物 人参のごまマヨネーズ和え わかめスープ	<b>12</b> ごはん 魚のひじきじゃがポール 納豆スパゲティ サラダ 豆乳みそ汁 りんご	<b>13</b> ごはん 豚肉のチャブチェ風 ほうれん草のナムル 酢ごぼう なめこのみそ汁	<b>14</b> はと麦ごはん 魚の西京焼き ブロッコリーのこま和え かぼちゃグリルのっぺい汁	<b>15</b> クリスマス お楽しみメニュー	<b>16</b>
午前おやつ	牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 バナナ	牛乳 じゃこ煮	牛乳 かりんとう	午前おやつ
午後おやつ	お茶 春菊チャーハン	牛乳 みたらし団子	牛乳 焼きプリン	牛乳 おしゃぶり昆布 レーズンコーン	お茶 クリスマスケーキ	午後おやつ
食事メニュー	<b>18</b> そぼろあんかけ ラーメン ブロッコリーの中華和え さつまいもスティック バナナ	<b>19</b> 十六穀米ごはん 魚のゆかり揚げ 大豆とひじきの煮物 ぬか漬 ほうとう風汁	<b>20</b> ☆もちつき会☆ きなこ・砂糖醤油・おろしもち 豚汁 みかん	<b>21</b> ☆誕生日会メニュー☆ ごはん チキンカツ ブロッコリーサラダ ミントマト パンプキンスープ	<b>22</b> ☆冬至☆ ごはん 魚のゆず風味焼き おからサラダ かぼちゃの煮物 大根のみそ汁	<b>23</b>
午前おやつ	牛乳 ウエハース	牛乳 ブルーン	牛乳 せんべい	牛乳 マヨネーストースト	牛乳 マカロニきなこ	午前おやつ
午後おやつ	お茶 ゆず味噌おにぎり	お茶 あったかシチュー	牛乳 おかずいりこ クラッカー	牛乳 ハーストケーキ	牛乳 ジンジャークッキー	午後おやつ
食事メニュー	<b>25</b> ごはん 魚の黄金焼き 大根と水菜のサラダ 納豆和え かぶのみそ汁	<b>26</b> 鯖の混ぜごはん 里芋の肉じゃが風 白菜の塩昆布和え ブロッコリー しじみ汁	<b>27</b> ごはん 豚肉のおろし生姜焼き ひじきサラダ さつまいものみそ汁 バナナ	<b>28</b> ごはん さつまいものかき揚げ 高菜の炒め煮 人参のたらこマヨネーズ和え いらのみそ汁	<b>29</b> 年越しうどん 魚の照り焼き 大根サラダ みかん	<b>30</b> 年末休園
午前おやつ	牛乳 野菜チップス	牛乳 もちもちパン	牛乳 ポーロ	牛乳 ゆでブロッコリー	牛乳 クッキー	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 カリフラワーの唐揚げ	お茶 ひじきおにぎり	牛乳 アップルパイ	牛乳 おからもち	お茶 牛肉と切干大根のおにぎり	午後おやつ

～ 12月のおやくそく ～

## 冬野菜をおいしくいただきましょう

**甘くておいしい冬野菜**

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果あり！冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗りきりましょう。

## 豚汁作りをしたよ！



あじさい組さんは、初めての包丁を使ったクッキングでしたが、猫の手にしながら、慎重に切っていました。こすもす組さんは、白菜とこんにやくちぎりをしました。ツルツルすべるこんにやく不思議な感触に苦戦しながらも、楽しんでやっていましたよ。



やっぱり、自分たちで作った豚汁はおいしい！！

## 冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。



～今年の冬至は12月22日です～

冬至は、1年の中で太陽の出ている時間が一番短くなる日、夜が一番長くなる日です。無病息災を願い、かぼちゃを食べて栄養を付けたり、ゆず湯に入って身体を温めたりする習慣が伝えられています。

※食材、行事等で献立を変更することがあります。  
 ※お米は3分づきで精米しています。  
 ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。  
 ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。