

12月さんだて		あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		エネルギー kcal	塩分量 g	家庭で食べてほしい食品
		血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱ゆ力になるもの				
1	月	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 即席づけ みそ汁 果物	生揚げ 豚肉	玉ねぎ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり 人参 大根 青菜 長ねぎ えのき 果物	精白米 じゃがいも 油 砂糖	391	1.6	海藻類		
2	火	食パン 魚のフライ コールスロー やさしいスープ ヨーグルト	魚 ベーコン ヨーグルト	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	食パン 上新粉 パン粉 油 砂糖	420	2.4	いも類		
3	水	ごはん きりざい たまごやき のり酢あえ なめこ汁	卵 納豆 ツナ 油揚げ	野沢菜漬 人参 青菜 もやし のり なめこ 大根 長ねぎ	精白米 ごま	430	1.9	果物類		
4	木	豆乳みそラーメン ごまネーズあえ 果物	豚肉 なんと 豆乳	もやし キャベツ 人参 たけのこ にら きくらげ わかめ コーン にんにく 生姜 きゅうり 果物	中華麺 油 さつまいも 砂糖 ごま	458	2.6	緑黄色野菜		
5	金	ごはん 魚の煮つけ 五色あえ 根菜汁	魚 ハム 豆腐 油揚げ	生姜 もやし キャベツ 人参 青菜 玉ねぎ 大根 ごぼう	精白米 砂糖 油 さといも	409	1.8	きのこ類		
8	月	大豆入りツナごはん じゃがいもきんぴら 塩ちゃんこスープ 果物	大豆 ツナ さつまい揚げ 鶏肉 生揚げ	人参 生姜 いんげん 白菜 長ねぎ 青菜 しめじ こんにゃく 果物	精白米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	382	1.2	卵類		
9	火	食パン 魚の洋風焼き ひじきマリネ かぼちゃポターシュ 果物	魚 ベーコン 豆乳	玉ねぎ コーン ピーマン ひじき キャベツ きゅうり 人参 かぼ ちゃ 果物	食パン 油 砂糖	371	1.8	きのこ類		
10	水	【減塩うまみランチ】ごはん 鶏のカレー 揚げ おかかあえ スキー汁	鶏肉 鰹節 豆腐 油揚げ	にんにく 生姜 キャベツ 青菜 人参 大根 玉ねぎ ごぼう しい たけ こんにゃく	精白米 砂糖 上新粉 片栗粉 油 ごま	415	1.3	海藻類		
11	木	焼きそばイタリアン 青菜のスープ ヨーグルト	豚肉 豆腐 ベーコン ヨーグルト	キャベツ もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン 青菜 長ね ぎ きくらげ	中華麺 油 片栗粉	433	2.0	魚介類		
12	金	【まごわやさしい】ごはん 魚のみそ煮 シャキシャキサラダ かきたま汁	魚 卵 豆腐	生姜 人参 きゅうり 長ねぎ え のき わかめ	精白米 砂糖 じゃがい も 油 ごま	399	1.6	緑黄色野菜		
15	月	ごはん 手作りふりかけ 油揚げのごま酢あえ 豚汁 果物	鰹節 油揚げ 豚肉 豆腐	ひじき きくらげ もやし きゅう り 人参 玉ねぎ 大根 こんにゃ く 果物	精白米 砂糖 油 じゃ がいも ごま	406	1.6	きのこ類		
16	火	ツナサンド パインサラダ ミネストローネ ヨーグルト	ツナ ウインナー 大豆 ヨーグルト	きゅうり キャベツ 人参 パイン レーズン 玉ねぎ エリンギ ピー マン にんにく トマト缶	コッペパン じゃがいも 油	441	2.4	海藻類		
17	水	ごはん 魚の照り焼き のりごまサラダ 芋煮汁	魚 豚肉	切干大根 きゅうり 人参 のり 白菜 こんにゃく 長ねぎ しめじ	精白米 砂糖 油 さとい も ごま	446	1.4	豆・豆製品		
18	木	【かみかみ献立】かみかみ親子丼 カリポリつけ みそ汁 果物	卵 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん 大根 きゅう り わかめ しめじ 長ねぎ 果物	精白米 油 砂糖	426	2.4	魚介類		
19	金	ごはん 魚の塩焼き 煮菜 吹雪汁 果物	魚 油揚げ 打ち豆 豆腐	青菜 人参 長ねぎ 白菜 えのき 果物	精白米 油 さといも 片栗粉	396	1.4	肉類		
22	月	【冬至】ごはん 鶏の甘辛煮 青のりれんこん ほうとう 果物	鶏肉 油揚げ	生姜 れんこん 青のり 白菜 か ぼちゃ 人参 長ねぎ ごぼう し めじ 果物	精白米 砂糖 油 ほう とうめん ごま	417	1.7	いも類		
23	火	中華丼 もやしのナムル 春雨スープ	豚肉 えび なんと	白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 青 菜 きくらげ 生姜 もやし のり わかめ 長ねぎ	精白米 油 片栗粉 春 雨 ごま	404	2.2	乳・乳製品		
24	水	ごはん 豆腐ハンバーグ もみの木サラダ マカロニスープ	豚肉 豆腐 ウインナー	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 青菜	精白米 片栗粉 油 砂 糖 マカロニ じゃがい も	394	1.5	海藻類		
25	木	スパゲティナポリタン えびボールスープ フルーツヨーグルト	ベーコン えびボール ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュ ルーム トマトピューレ 青菜 白 菜 果物	スパゲティ 油	418	1.7	豆・豆製品		
26	金	カレーピラフ 海草サラダ 豆乳クリームシチュー 果物	鶏肉 ベーコン 豆乳	人参 玉ねぎ ピーマン 海草ミッ クス もやし キャベツ 青菜 果 物	精白米 油 砂糖 さつ まいも 上新粉 ごま	427	1.5	きのこ類		

*エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です
(1~2歳児の場合はこの概ね8割となります)
*この献立のほかに、3歳以上児には3時のおやつ、1~2歳児には
10時と3時のおやつがあります。
*保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。
*旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。



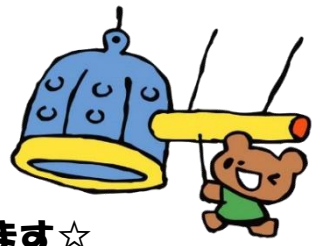
★ 郷土料理・正月料理
★ 冬至レシピ紹介
「魚のゆずみそ焼き」

次ページも
ご覧ください



12月

郷土料理・正月料理



☆ 12月から1月の代表的な行事と食べ物を紹介します ☆

12/22

冬至かぼちゃ

1年の中で一番夜が長い日に、真夏に育ったかぼちゃを食べると病気にならないと考えられています。

12/31

年越しそば

大晦日の夜に食べ、そばが長く伸びることから、長生きできることを願います。

1/1

おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。



黒豆

色が黒くなるほど健康でまめまめしく働くという意味です。

さつまいも

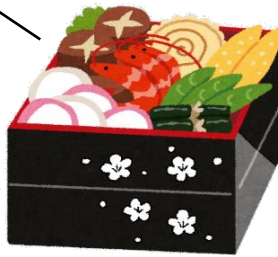
きんとんの材料です。黄色は金色に通じるといわれ、富を呼ぶ縁起の良い色とされています。

えび

えびは火を通すとくるりと曲がることから、腰が曲がるまで長生きするようにと願います。



おせち料理



昆布

「喜ぶ」という語呂あわせと、「ひろめ」と呼ばれていたことから、喜びを広めるという意味です。

かずのこ

にしんのたまごで、たまごの数が多いことから子孫繁栄を願います。

ごまめ

田作りの材料でかたくちいわしの子ともです。昔、田植えのときに肥料として使い、豊作になったことから、豊作を願う意味があります。



今年の冬至は12月22日



冬至は、一年で最も日が短くなる日で、「ん」のつく食べ物「かぼちゃ（なんきん）、にんじん、れんこん、みかん」などを食べると運がつく、健康に過ごせると言われています。

色の濃い野菜（かぼちゃ、青菜、人参など）に多く含まれるビタミンAは、粘膜を健康に保ち、細菌への抵抗力をつけるなど健康には欠かせない栄養素です。夏に採れたかぼちゃを保存し、体調を崩しやすいこの時期に食べるようになったとも。色の濃い野菜をたっぷり食べ、ゆず湯に入り、体の内からも外からも温めて元気に過ごしましょう！！

冬至のレシピ紹介♪

<材料(約4人分)>

魚…………… 4切
マヨネーズ… 40g
みそ………… 10g
酒…………… 5g
砂糖………… 5g
ゆず果汁、果皮…少々

*鮭やぶり、カレイ、青魚にもよく合います！

☆魚のゆずみそ焼き☆

<作り方>

- ① ゆずは果汁を絞り、皮は細かく刻んでおく。
- ② 調味料を全部合わせてみそだれを作る。
- ③ 魚を焼き、表面が白くなったら取り出し、夕しをぬって弱火にし、軽く焦げ色がつくまで焼く。

ゆずを使った、お子さんでも食べやすいレシピです！

