

12月献立表

苗場保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。おやつ飲み物は麦茶です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	ごはん 八宝菜 れんこんの炒め物 かぶのみそ汁	納豆スパゲティ にぼし	七分つき米、スパゲティ、油、片栗粉、米	豚肉(もも)、納豆、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	れんこん、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、エリンギ、まいたけ、なめこ、しめじ、えのきたけ、かぶ・葉
2	木	黒米入りごはん 焼き鮭 里芋の鶏そぼろあんかけ あおさのみそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、さといも、米、片栗粉、黒米、ごま油、てんさい含蜜糖	さけ、鶏ひき肉、豆みそ、大豆(乾)、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、こまつな、たまねぎ、あおさのり
3	金	ごはん 豚肉ときゃべつのみそ炒め ブロッコリーの胡麻和え だいこんのみそ汁	じゃこせんべい にぼし	七分つき米、中力粉、油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、キャベツ、だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、緑豆もやし、なめこ、すりごま、ごま、あおのり
4	土	ごはん 肉豆腐 切干大根のゆずポン酢和え 南瓜のみそ汁	おにぎり にぼし	米	焼き豆腐、豚肉(もも)、さけ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	はくさい、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、しらたき、コーン缶、切り干しだいこん、ほうれんそう、生わかめ、焼きのり、ごま
5	日					
6	月	ごはん 長いもと豚肉炒め がんもどきの煮物 きゃべつのみそ汁	じゃこチャーハン にぼし	七分つき米、ながいも、米、油、片栗粉、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、がんもどき、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、チンゲンサイ、いんげん、しめじ
7	火	押麦入りごはん かれのフライ きゃべつゆずポン酢和え 豆腐のみそ汁	南瓜蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、パン粉、揚げ油、押麦、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、米	かれのい、豆乳、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、まいたけ、あおさのり、しょうが
8	水	納豆ごはん かぼちゃのそぼろ煮 こまつなの煮浸し さつまいものみそ汁	きりたんぼ にぼし	七分つき米、米、さつまいも(皮付)、片栗粉、油、てんさい含蜜糖	納豆、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ、まいたけ、しらたき、ごぼう、こんぶ(煮物用)
9	木	黒米入りごはん 鯖の文化干し ふろふき大根 肉団子のスープ	お好み焼き にぼし	七分つき米、中力粉、黒米、油、てんさい含蜜糖、米	さば(開き干し)、鶏ひき肉、にぼし、豆みそ、大豆(乾)、厚けずり、さくらえび、かつお節	だいこん、キャベツ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、れんこん、えのきたけ、しょうが、ごま、あおのり
10	金	お弁当の日	ツナの炊き込みごはん にぼし	米	にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり	しめじ、ごぼう、刻みこんぶ
11	土	ごはん 鶏肉のソテー 茹でブロッコリー 野菜スープ	ごまきなこクッキー にぼし	米、中力粉、じゃがいも、油、片栗粉、てんさい含蜜糖	鶏もも肉、きな粉、にぼし	ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、黒ごま
12	日					
13	月	納豆ごはん 高野豆腐のトロロ煮 粉ふきいも 厚揚げのみそ汁	いもけんぴ にぼし	七分つき米、さつまいも(皮付)、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、米	納豆、鶏ひき肉、凍り豆腐、厚揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、にんじん、はくさい、しいたけ、まいたけ、ねぎ、しょうが、あおのり
14	火	押麦入りごはん ぶりの塩焼き ひじきの煮物 さといものみそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、さといも、押麦、油	ぶり、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、さつまいも、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、ほうれんそう、ひじき、こまつな、えのきたけ、焼きのり、ごま、干しいたけ
15	水	ごはん 八宝菜 れんこんの炒め物 かぶのみそ汁	納豆スパゲティ にぼし	七分つき米、スパゲティ、油、片栗粉、米	豚肉(もも)、納豆、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	れんこん、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、エリンギ、まいたけ、なめこ、しめじ、えのきたけ、かぶ・葉
16	木	黒米入りごはん 焼き鮭 里芋の鶏そぼろあんかけ あおさのみそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、さといも、米、片栗粉、黒米、ごま油、てんさい含蜜糖	さけ、鶏ひき肉、豆みそ、大豆(乾)、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、こまつな、たまねぎ、あおさのり

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	金	おたのしみメニュー	じゃこせんべい にぼし	七分つき米、中力粉、揚げ油、油、片栗粉、焼ふ、米	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、緑豆もやし、ほうれんそう、ピーマン、しいたけ、ごま、しょうが、あおのり
18	土	ごはん 肉豆腐 切干大根のゆずポン酢和え 南瓜のみそ汁	おにぎり にぼし	米	焼き豆腐、豚肉(もも)、さけ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	はくさい、キャベツ、こまつな、にんじん、しらたき、コーン缶、切り干しだいこん、ねぎ、生わかめ、焼きのり、ごま、ほうれんそう、かぼちゃ
19	日	産直市				
20	月	ごはん 長いもと豚肉炒め がんもどきの煮物 きゃべつのみそ汁	じゃこチャーハン にぼし	七分つき米、ながいも、米、油、片栗粉、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、がんもどき、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、チンゲンサイ、いんげん、しめじ
21	火	押麦米入りごはん かれのフライ きゃべつゆずポン酢和え 豆腐のみそ汁	南瓜蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、パン粉、揚げ油、押麦、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、米	かれのい、豆乳、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、まいたけ、あおさのり、しょうが
22	水	納豆ごはん かぼちゃのそぼろ煮 こまつなの煮浸し さつまいものみそ汁	きりたんぼ にぼし	七分つき米、米、さつまいも(皮付)、片栗粉、油、てんさい含蜜糖	納豆、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ、まいたけ、しらたき、ごぼう、こんぶ(煮物用)
23	木	黒米入りごはん 鯖の文化干し ふろふき大根 肉団子のスープ	お好み焼き にぼし	七分つき米、中力粉、黒米、油、てんさい含蜜糖、米	さば(開き干し)、鶏ひき肉、にぼし、豆みそ、大豆(乾)、厚けずり、さくらえび、かつお節	だいこん、キャベツ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、れんこん、えのきたけ、しょうが、ごま、あおのり
24	金	カレーライス 切干大根のサラダ	ツナの炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、さつまいも、油	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり	にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、まいたけ、しめじ、ごぼう、生わかめ、刻みこんぶ
25	土	ごはん 鶏肉のソテー 茹でブロッコリー 野菜スープ	ごまきなこクッキー にぼし	米、中力粉、じゃがいも、油、片栗粉、てんさい含蜜糖	鶏もも肉、きな粉、にぼし	ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、黒ごま
26	日					
27	月	納豆ごはん 高野豆腐のトロロ煮 粉ふきいも 厚揚げのみそ汁	いもけんぴ にぼし	七分つき米、さつまいも(皮付)、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、米	納豆、鶏ひき肉、凍り豆腐、厚揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、にんじん、はくさい、しいたけ、まいたけ、ねぎ、しょうが、あおのり
28	火	押麦米入りごはん ほっけ焼き ひじきの煮物 さといものみそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、さといも、押麦、油	ほっけ、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、さつまいも、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、ほうれんそう、ひじき、こまつな、えのきたけ、焼きのり、ごま、ずいき、干しいたけ
29	水					
30	木					
31	金					
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	533 kcal	
				たんぱく質	22.2 g	
				脂質	11.9 g	
				塩分	1.4 g	

お節料理の意味

田作り・・・昔は、材料のコイワシを稲を植える時に田んぼにコイワシを細かくきざみ肥料にしていました。今年もいいおコメがとれますように、という願いをこめて田作りという名前でごまかれるようになりました。

きんとん・・・きんとんは「金団」と書き、金の集まった財宝という意味です。今年もゆたかな生活が送れますようにとの願いがこもっています。

黒豆・・・豆はまめまめしいという意味。家族みんなが今年も1年めで元気にすごせますように、働けますようにという願いがこもっています。

だてまき・・・気だてを表す伊達(だて)の意味と、巻物(まきもの)の巻きがあわさってだてまきと言います。昔は本のような読み物は巻き物になっていましたから、文化の発展を表しているといわれています。

こぶまき・・・こぶ巻きの「こぶ」が「よろこぶ」と同じ音の言葉なので、おめでたいとされています。

今月の予定

10日(金)・・・お弁当の日

17日(金)・・・お楽しみ会
(下和泉自治会館にて)

19日(日)・・・産直市



年末年始の食べ物

年越しといったら年越しそば! ? 年越しそばを食べる理由には諸説あり、細く長く伸びることから「寿命を延ばし、家運を伸ばす」という願いを込めた説や、「切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切って新年を迎える」という説もあるそうです。年越しのあとはすぐにお正月ですが、おせち料理にも料理ごとに意味が込められているのがご存じかと思います。お正月はご家族で過ごす家庭が多いかと思えます。ぜひおせち料理を食べる意味をお子さんと話しながら過ごしてみたいかがですか? 幼児クラスの子ども達は特別の意味も理解できる子も多いと思えます。

