



献立についている番号は連絡ノートに記載された食事を確認する際にご利用下さい

*このほかに1, 2歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります

*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

今月の予定

15(土) 表現の会
26(水) もちつき

◆今月の献立◆

今月も冬に向けての準備としてからだを温める働きのある生姜や根菜類と先月から引き続き、健康な身体作りには欠かせないたんぱく質や免疫力を高めるビタミンAやビタミンC・Eなどを多く摂れる献立を中心に風邪の予防をしたいと思います。ちなみに今月22日は冬至です。「冬至にかぼちゃを食べると病気になる」という言い伝えがありますが、これは一年で一番昼が短い冬至は冬の真ん中であり、真冬の始まりと考えることから、この時期に栄養をしっかりと摂ると風邪やしもやけ、脳卒中などにもならないと経験から伝えられたとされる風習です。この風習は江戸時代からあるそうで、今と違い冬場に手に入る野菜が少なかった時代に、本来夏野菜ですが長期保存ができるかぼちゃは冬に食べられる野菜として重宝されたそうです。しかもかぼちゃは鮮度が良いものよりも熟した方が甘味も強く、栄養価も上がります。その時代に栄養価は知らなかったはずですが、実際にかぼちゃは栄養価が高く、免疫力を高めるカロテンやビタミン類が豊富に含まれています。中でも含有量が多いビタミンEやビタミンAには血行を良くするので脳卒中を予防し、肩こりなどの症状を改善する効果もあると考えられます。また冬至の日は「ん」が付くものを食べると運氣が上がるとも言い、かぼちゃは「南瓜」＝「なんきん」で「ん」が二つも付く開運な食べ物でもあるそうです。

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料	
			おかず	汁物			
1	15	土	① みぞれうどん	② さつまいものレモン煮 ③ きゅうりとトマトの和風サラダ	① お菓子 ② 果物 ③ ●牛乳	うどん・豚肉・大根・玉ねぎ・水菜・人参・干椎茸・長ねぎ・しめじ 油揚げ・舞茸・白菜・片栗粉・さつまいも・レモン・蜂蜜・きゅうり トマト・わかめ・えのき・りんご・ごま油・生姜・ごま・バナナ	
3	17	月	① ごはん	② ぶり大根 ③ 青菜ともやしの磯辺和え	④■ じゃが芋としめじの味噌汁	①○ 柿のパンナコッタ ② 麦茶	七分米・大根・ぶり・生姜・昆布・万能ねぎ・ほうれん草・えのき茸 もやし・人参・海苔・糸三つ葉・じゃが芋・ブロッコリー・しめじ・玉ねぎ 豚肉・長ねぎ・煮干し・牛乳・生クリーム・蜂蜜・ゼラチン・レモン・柿
4	18	火	① 鶏肉と根菜の和風カレー丼	② 大根とツナのサラダ	③ 小松菜と油麩の味噌汁	①◆■ キャベツのかき玉うどん ② 麦茶	七分米・雑穀・鶏肉・リンゴ・長ねぎ・人参・油揚げ・イグツ・茄子 しめじ・ゴボウ・じゃが芋・玉ねぎ・生姜・加粉・大根・きゅうり ごま・海苔・花鰹・小松菜・油麩・舞茸・うどん・キャベツ・豚肉・卵
5	19	水	① 玄米入りごはん	② カリフラワーのバター焼き ③ 糸寒天の和え物	④ 豆腐とわかめの味噌汁	①○ にんじんクッキー ② ●牛乳	七分米・カリフラワー・豚肉・玉葱・ブロッコリー・ピーマン・赤ピーマン・リンゴ・生姜 ニンニク・胡瓜・えのき茸・人参・糸寒天・小松菜・もやし・ごま油 米酢・豆腐・わかめ・油揚げ・長ねぎ・小麦粉・アーモンド・バター・蜂蜜
6	20	木	① ごはん	② 鶏肉と大根の炒め煮 ③ 白菜とブロッコリーのおかか和え	④ ④ キャベツときのこの味噌汁	①◇ (埼玉県) ゼリーフライ ② ●牛乳	七分米・鶏肉・大根・人参・干椎茸・リンゴ・小松菜・白菜・ブロッコリー 鰹節・きび糖・キャベツ・しめじ・エリンギ・舞茸・玉ねぎ・煮干し 昆布・じゃが芋・おから・卵・長ねぎ・小麦粉・パン粉・植物油・ソース
7	21	金	① ごはん	②◇○ほうれん草入りハンバーグ ③ 蓮根とブロッコリーのサラダ	④○ 人参クリームスープ	①■ シャーマンポテト ② ほうじ茶	七分米・豚肉・牛肉・玉ねぎ・パン粉・卵・牛乳・ほうれん草・リンゴ ケチャップ・ブロッコリー・しめじ・トマト・リンゴ酢・ごま・オリーブオイル・人参 ニンニク・カリフラワー・セリ・生クリーム・バター・じゃが芋・ベーコン・パセリ
8	22	土	① きんぴら丼	② かぼちゃのいとし煮 ③ きゅうりと竹輪の酢の物	④ ④ かぶと長ねぎの味噌汁	①◇○ 金柑のパウンドケーキ ② ●牛乳	七分米・リンゴ・人参・イグツ・ごぼう・白滝・ごま・牛肉・かぼちゃ ごま油・小豆・きび糖・きゅうり・竹輪・もやし・糸三つ葉・かぶ 長ねぎ・油揚げ・しめじ・煮干し・小麦粉・卵・金柑・きび糖・バター
10	--	月	① 菜めし	② 豚肉と玉ねぎの味噌生姜焼き ③ マカロニサラダ	④ ④ 白菜と舞茸の味噌汁	①◇○ フレンチトースト ② ●牛乳	七分米・かぶ菜・ごま・ごま油・豚肉・人参・玉ねぎ・生姜・ピーマン もやし・ニンニク・味噌・マカロニ・きゅうり・ハム・白菜・舞茸・バター 万能ねぎ・油揚げ・煮干し・食パン・卵・牛乳・きび糖・メープルシロップ
11	25	火	①◇○ バターロール	②○きのこグラタン ③ グリーンサラダ	③ ③ サイコロスープ	①○ スノーボールクッキー ② はちみつレモン	バター・ロール・鶏肉・小麦粉・バター・牛乳・生クリーム・玉ねぎ・しめじ ブロッコリー・リンゴ・マッシュルーム・チーズ・パセリ・ゆず・きゅうり・ほうれん草 人参・アスパラ・加粉・加粉・イグツ・かぶ・リンゴ・蜂蜜・アーモンド・クルミ
12	--	水	① ごはん	②◇ 蓮根のはさみ揚げ ③ キャベツとピーマンの和え物	④ ④ 大根となめこの味噌汁	① 焼きいも ② ●牛乳	七分米・リンゴ・豚肉・人参・玉ねぎ・生姜・片栗粉・塩麩・卵・干椎茸 米粉・小麦粉・青海苔・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・長ねぎ・ツナ・海苔 わらび・ゆず・ごま油・大根・油揚げ・なめこ・貝割れ菜・さつまいも
--	26	水	① もち(おはぎ)	② ② キャベツときゅうりの塩もみ	③■ (秋田県) きりたんぼ鍋 ② 麦茶	①■ きりたんぼ鍋 ② 麦茶	もち米・きな粉・きび糖・小豆・海苔・かつお節・キャベツ・きゅうり 生姜・昆布・塩麩・長ねぎ・大根・豚肉・人参・しめじ・豆腐・玉ねぎ 鶏肉・ごぼう・白菜・せり・舞茸・糸三つ葉・きりたんぼ・万能ねぎ
13	27	木	①■ サンマー麺 (神奈川県)	② うずら豆の甘煮 ③ 大豆もやしとえのきのわかめ和え	④ ④	① 蓮根と鮭の炒飯 ② ほうじ茶	中華麺・豚肉・玉ねぎ・もやし・人参・ニラ・えのき・ニンニク・ごま油 生姜・鶏がら・うずら豆・きび糖・大豆もやし・もやし・きゅうり わかめ・コーン・鰹節・七分米・発芽玄米・青梗菜・鮭・レンコン
14	28	金	① 大根めし	② ◇とり天(大分県) ③ たたききゅうりの甘酢漬	④ ④ 里芋とほうれん草の味噌汁	①◇○ アップサイドダウンケーキ ② ●牛乳	七分米・大根・大根葉・油揚げ・ごま・鶏肉・生姜・小麦粉・片栗粉 きび糖・卵・きゅうり・人参・生姜・リンゴ酢・きび糖・ほうれん草 昆布・里芋・干し椎茸・長ねぎ・煮干し・小麦粉・りんご・バター・卵

◆餅つきについて◆ 26日はちゅうりっぷからさくら、めだかまで園全体で餅つきをし、お正月用の鏡餅を作ります。搗いた餅は昼食に食べますが、餅を食べる事が難しいと思われるお子さんや低年齢クラスの子どもたちは、おはぎになります。事故が起きないように細心の注意を払い、楽しい行事にしたいと思います

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- ＝「飲用牛乳」
- ＝混ぜりの牛乳・乳製品
- ◆＝「卵そのもの」
- ◇＝混ぜりの卵/パンの上塗り等
- ▲＝「マヨネーズ」
- ＝「肉類」昼食汁物、おやつ
- ◎＝「魚卵」

※アレルギー対応が必要な場合は、クラス担当へご相談下さい

