

2017年12月 給食予定実施献立

渋川あゆみ保育園

曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1 金	どうぶつびすけつと	◇ごぼうのごもくに ぶろっこりーのおかかあえ きやべつのみそしる	くだものぜりー	こうやどうふ、とりにく かつおぶし みそ	こめ ジャがいも	ごぼう、こんにやく、にんじん、いんげん ぶろっこりー きやべつ、たまねぎ、にんじん
2 土		お弁当持ち				
4 月	ほしいも	たまごやき せんぎりだいこんのもの つみっこ(さいたまけん)	にぼし ・ きらずあげ	たまご、しーちきん あぶらあげ とりにく	こめ こむぎこ、じゃがいも	ほうれんそう きりほしだいこん、にんじん にんじん、れんこん、こんにやく、しめじ、だいこん、ねぎ
5 火	ちーず	とりとかぶのくりーむに きのことれたすのそてー りんご	てづくりくつきー	とりにく ペーこん	こめ くりーむしちゆうーるう	かぶ、かぶのは、にんじん しめじ、えのき、しいたけ、れたす、にんじん りんご
6 水	かぼちゃぼーろ	◇ぶりのてりやき ぶろっこりー ごもくまめのにも ごまみそしる	こめぼんぼう	ぶり だいず みそ、あぶらあげ	こめ さといも、ごま、ごまあぶら	ぶろっこりー にんじん、こんにやく、ほししいたけ、こんぶ だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ
7 木	みかん	しよくばん ちーずかつ いたりあんさらだ びーんずいりやさいすーぶ	いもいり むしようかん	ぶたにく、たまご、ちーず だいず、ペーこん	しよくばん こむぎこ、ばんこ いたりあんどれっしんぐ じゃがいも	れたす、きゅうり、ぶちとまと にんじん、たまねぎ
8 金	ふわふわちっぷ	おでんふうにこみ やさいとひじきのしらあえ たまねぎのみそしる	ばなな	ちくわ、うおかしあげ、あつあげ、ぎゅうすじにく とうふ みそ、あぶらあげ	こめ	だいこん、にんじん、こんにやく、こんぶ ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
9 土		お弁当持ち				
11 月	りんご	◇すきやきふうにかつおうめ きのことあおなのあえもの はくさいのみそしる	えだまめちーず むしばん	ぎゅうにく、やきどうふ、あつあげ みそ、あぶらあげ	こめ ジャがいも、ちくわふ	にんじん、こんにやく、ほししいたけ、ねぎ かつおうめ ほうれんそう、こまつな、しいたけ、しめじ、えのき はくさい、にんじん、たまねぎ
12 火	よーぐると	とりごぼうめし おんやさいのつなあえ さばのせんばじる(おおさかふ)	おれんじ ・ びすけつと	とりにく しーちきん さば	こめ じゃがいも	ごぼう、にんじん にんじん、ぶろっこりー だいこん、ねぎ、しょうが
13 水	さくっとあられ	まーぼーどうふ もやしのなむる ちんげんさいのかきたまじる	まかろにの きなこあえ	ぶたみんち、とうふ たまご	こめ ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ もやし、にんじん、きゅうり ちんげんさい、にんじん
14 木	♪つきたての おもち	ろーるばん びーふしちゆうー こーんさらだ	びすこ	ぎゅうにく	ろーるばん じゃがいも、びーふしちゆうーるう いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、ぐりんびーす れたす、きゅうり、にんじん、こーん
15 金	ふかしいも	さけのしおやき こまつなのおかかあえ のっぺ(にいがたけん)	よーぐると	さけ かつおぶし とりにく、かまぼこ	こめ さといも	こまつな にんじん、こんにやく、ねぎ、ほししいたけ
16 土		お弁当持ち				
18 月	みかん	わふうたまごやき びーふんいりやさいそてー だいこんのみそしる	ぷりん	たまご ぶたにく、みそ	こめ ごま びーふん	ひじき、にんじん、ねぎ にんじん、たまねぎ、きやべつ、しいたけ だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
19 火	てつしおせんべい	とりとよきのこのくりーむばすた やさいのまりね もやしのすーぶ ばなな	ほしいも ・ かりんとう	とりにく、ぎゅうにゆう ろーすはむ	すばげていー、こむぎこ、ばた まりねどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、まいたけ、しめじ、まつしゆるーむ れたす、きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ、にんじん ばなな
20 水	むらさきもちっぷ	◇にくだんごじる ごもくおから ほうれんそうのごまあえ	じゃことーすと	とりみんち、ぶたみんち、たまご おから、とりにく、あぶらあげ	こめ はるさめ ごま	にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、ねぎ ほうれんそう
21 木	ちーず	とうふめし(とつとりけん) ししゃものてんぶら かぼちゃのとさに ふとほうれんそうのすましじる	りんご ・ うのはなくつきー	とうふ ししゃも かつおぶし	こめ てんぶらこ ふ	こんにやく、ほししいたけ、ひじき あおのり かぼちゃ ほうれんそう、にんじん
22 金	誕生会	みーとろーふ ぐりーんさらだ ぶちとまと きやべつすーぶ	けーき	あいびきみんち、たまご	こめ ばんこ わごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、れんこん れたす、きゅうり、ぶろっこりー ぶちとまと きやべつ、たまねぎ、にんじん
23 土		天皇誕生日				
25 月	りんご	〈くりすますらんち〉 けちやっふらいす たんどりーちきん ぼてとさらだ れたす とうもろこしのすーぶ	くりすます ぱんけーき	とりにく、よーぐると ろーすはむ	こめ かれーこ じゃがいも、まよねーず	たまねぎ、ぐりんびーす きゅうり、にんじん れたす こーん、たまねぎ、ぼせり
26 火	うのはなくつきー	◇ぶたばらとこんさいのにも ひじきのびたみんさらだ とうふとしめじのみそしる	みかん ・ おかき	ぶたばらにく とりむねにく とうふ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく ひじき、にんじん、ぼぶりか、えだまめ、こーん しめじ、ねぎ
27 水	にぼし	かれーらいす ふくじんづけ ませどあんさらだ ちーず	みれーびすけつと	ぎゅうにく、すきむみるく ちーず	こめ ジャがいも、かれーるう さつまいも、まよねーず	たまねぎ、にんじん、にんにく、りんご ふくじんづけ にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう
28 木	あかちゃん せんべい	希望保育	こめぼんぼう			
29 金		年末休み				
30 土		年末休み				
31 日		年末休み				

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * (県名)のついている献立名はその県の郷土料理です。
 * □は保育園で作る手作りおやつです。

* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。



北風が冷たくなり、色づいた葉が寒そうに揺れて、冬の訪れを感じます。今年も残すところあと一か月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気の乾燥から、風邪をひきやすくなります。手洗いうがいをしっかり行い、温かいご飯を食べて寒さに負けず元気に過ごし、新しい年を迎えましょう。

食事で風邪を予防しよう

★根菜で体を温めよう

寒さをしのぎながら、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類にはミネラルが豊富で、身体を温める性質があります。

皮ごと食べると血流も良くなり、体の内側がより温まりやすくなります。根菜類はよく噛んで食べる食材としてもおすすめです。ご家庭でも、根菜類を使ったメニューをぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。また、白菜などおいしい季節ですので、旬の野菜たっぷりのお鍋を家族で囲み、温まるのも良いですね。



★たんぱく質をしっかりとりましょう

たんぱく質には、寒さに対する抵抗力を高め、身体を温める働きがあります。



★ビタミンAをとりましょう

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスが体内に入るのを防ぎます。

ビタミンAを多く含む食品



★ビタミンCはかかさず

ビタミンCは寒さのストレスから体を守ったり、細胞に入り込むウイルスをやっつけたりと、寒さや病気に対する抵抗力を高めます。

ビタミンCを多く含む食品



★ビタミンEをとりましょう

血行をよくし、身体の新陳代謝を活発にします。

ビタミンEを多く含む食品



今月のメニューより

12月の郷土料理

給食

- 4日 埼玉県 つみっこ
- 12日 大阪府 船場汁
- 15日 新潟県 のっぺ

冬至

一年で一番お昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。ゆず湯に入ってからだを温めたり、栄養のあるかぼちゃを食べ、寒さに負けない丈夫な体を作ります。

今年は、22日が冬至の日です。保育園では、21日に冬至のごはんとして、豆腐めしとかぼちゃの土佐煮を作ろうと思います。豆腐めしは、鳥取県の郷土料理で、冬至の前後に食べられるそうです。



★給食★ 12月20日

五目おから

材料(4人分)

おから	200g	下ごしらえ
鶏肉	80g	一口小
油揚げ	1/3枚	千切り
人参	1/3本	千切り
ごぼう	15cm程	ささがき
ねぎ	適量	小口切り
酒	大さじ2	
だし汁	200ml	

◇砂糖	15g
みりん	小さじ2
濃口醤油	大さじ1

作り方

- ①油を熱したフライパンでごぼうを炒め、少し火が通ったら鶏肉を加え、炒める
- ②酒を加え少し炒めたら、人参を加えて炒める
- ③だし汁を加え、ごぼうが柔らかくなるまで煮る
- ④◇で調味し、油揚げを加え、ひと煮立ちさせる
- ⑤ネギとおからを加え、水分がまんべんなくいきわたるように炒める



★おやつ★ 12月7日

芋入り蒸し羊羹

材料(9×12の耐熱容器)

さつまいも	70g	さいの目切り
こしあん	150g	
薄力粉	12g	ふるう
片栗粉	3g	
砂糖	9g	
塩	少々	
お湯	25ml	

作り方

- ①ボウルに◇を入れて手でもみこむように混ぜ、片栗粉、砂糖、塩の順に加えて混ぜ合わせる
- ②お湯を少しずつ加え、トロリとするまで混ぜ、さつまいもを加えて混ぜ合わせる
- ③型に流し入れ、蒸気の上上がった蒸し器で20～30分蒸す
- ④出来上がったら表面が乾かないようにラップをし、冷ます

