2019年12月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

2 月 ま一くを かわたさいこの日本的 で			曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後 おやつ	手作りおやつの 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
1			н	#102 (- 2	がんもとだいこんのにもの		1747.16总学项			
1		2	日	よーぐると		1400.0				
1	_	_	/1	8 1.90		かりんとう			1° 45° 1.1±	
***						<u> </u>		-		12000, 124442, 142, 1711-187
1		2	ılı	1° 16 =		ここあ	ぎゅうにゅう、	はるまさ		+21.5=7 +4.511
		3	^	じやこ		むしぱん		5°+ 1-1 = 7°		
### 2 300年	•				1-1-2-1-2-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1		227.0000			はくさい、たまねさ、はふりか、みすな、はししいたけ
1			ما۔	うのはな	10:0:3:2 € 7 € €	みかん		はまち	<i>⊂8</i> 0	
1		4	水	くっきー	1001100000	・ むかキ				
1						<u>ຄກ.ດ</u>		ぶたにく、とうふ、みそ		
1										
### 1		5	木			おにぎり	こめ、うめちりふりかけ			
1		-		せんべい	まめとひじきのつなさらだ			だいず、つな、ひよこまめ	まよねーず	ひじき、こーん
日本								ちーず		
1								おから、あぶらあげ、とりにく	こめ	にんじん、ごぼう、ねぎ
1		6	金	りんご	♭ ほうれんそうのごまあえ	よ一ぐると			ごま	ほうれんそう
日					·			たまご、ぶたみんち、とりみんち	はるさめ	にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ
### 2000 200 200 200 200 200 200 200 200		7	土							
日 月 5-デ					ごぼうのごもくに ♭しろねぎ			こうやどうふ、とりにく	こめ じゃがいも	ごぼう、こんにゃく、いんげん、にんじん、ねぎ
		9	月	ちーず	ぶろっこり一のおかかあえ	おこのみやき	きゃべつ、ながいも	かつおぶし		ぶろっこりー
10 水					きゃべつのみそしる			みそ		きゃべつ、たまねぎ、にんじん
1 水					とまとくり一むぱすた			とりみんち、えび、ぎゅうにゅう	すばげてい、なまくり一む、ばた一	とまと、にんにく、ほうれんそう
11 末 <u>かわかり </u>		10	火	おれんじ	こーんさらだ ♭さといも	ふかしいも			いたりあんどれっしんぐ さといも	れたす、きゅうり、にんじん、こーん
1					だいこんのぐだくさんすーぷ			とうふ		だいこん、にんじん、しめじ、みつば
1					てんしんはん			たまご、かにふうみかまぼこ	こめ、かたくりこ	ほししいたけ、ぐりんぴーす
12 大 大		11	水			ばなな		ぶたにく		にんじん、きゃべつ、たまねぎ、ぴーまん、もやし
12 末 大田				<u> </u>						だいこん、にんじん、ねぎ、きくらげ
12 本 本社上ですったのからいうあえ おくしたのからいうあえ おくしものからいったの おいましまり おいましましまり おいましましまり おいましまり おいましましまり おいましましまり おいましましまり おいましましまり おいましましまり おいましましましましまり おいましましましましましましましましましましましましましましましましましましまし								たら	こめ こむぎこ、ごま	あおじそ
10		12	木	<u>ベびー</u>		おぐらと一すと	しょくぱん、			
1				<u>は一す</u>			めりさ、さとフ	あぶらあげ、みそ	さといも	たまねぎ、ねぎ
1 1 3 金 おもら				Not+ T0				ぶたにく、あぶらあげ		こんにゃく、にんじん、しいたけ
14 ±	ひゅりろ	13	金	-		みれ.一びすけっと			さといも、かたくりこ	
14 ± お水んとうちを	ばこ					3740 0 7 17 3 2				
15 月 よーぐると		14	+		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
16 月 よーくると		•	_					とりにく	こめ、じゃがいも、かれーるう	にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん
選抜		16	月	よーぐると		びすこ				
17			′,	5		0 / -				
数					** * *				- th	11 7 7
### ### #############################	BIF						こむぎこ、 ばた―、 ほいっぷくり―む、	ぶたみんち		
18 水 なし さけのしまやき ぶろっこり ちーず さいのみそしる おこからから ではいのみそしる おこからから ではいいのみそしる おこからから ではいいのみそしる おこからから ではいいのみそしる おこからがら ではいいのみそしる おこからがら ではいいのみそしる おこからがら ではいいのから ではいいのから ではいいのから ではいいのから ではいいのから ではいいから ではいから ではいがら ではいから ではいから ではいいがら	生	17	火			けーき		3,22,703	51F 5010 C518 115	
18 水 なし さけのしまやき ぶろっこり ちーず さいのみそしる おこからから ではいのみそしる おこからから ではいいのみそしる おこからから ではいいのみそしる おこからから ではいいのみそしる おこからがら ではいいのみそしる おこからがら ではいいのみそしる おこからがら ではいいのから ではいいのから ではいいのから ではいいのから ではいいのから ではいいから ではいから ではいがら ではいから ではいから ではいいがら								LA C	けるさめ	
18 水 なし さといもの不良におした などもいの不足しる などもいの不足しる などもいのみそしる などもいのみそしる などもいのみそしる などもいたみのみそしる などもいたみのみそしる などもいたんが、たまねぎ などもいたんが、たまねぎ などもいたんが、たまねぎ などもいたんが、たまねぎ などもがららかと とうものことのす ― がは とうものことのす ― がは とうものことのす ― がは とうものこのすましてる ながらして な					-	+ 4°		+		
はくさいのみそしる ねじねじあげ あらあげ、みそ はくさいにんしん、たまねぎ はくさいにんしん、たまねぎ とくばん となかいはんばっく ませどあんさらだ さんたぶりん ほいっぷくリーで、いっぱっしゃ とうふのしろみそくらたん ほうん とうふのしろみそくらたん ほうん とうふのしろみそくらたん ほうん とうふのようならえ とうふのしろみそくらたん ほうん とうか かだして かばらもの かばらもの とうふときのこのすましてる とうふときのこのすましてる とうふときのこのすましてる とうふときのこのすましてる とうふときのこのすまししる ほうん とうふときのこのすましてる としのせらんち おでんらうもち おおそうじ とうふときのこのすましてる とうふときのこのすましてる とうふときのこのすましてる とうふときのこのすましてる とうふときのこのようたくにんんん をうかんそうとしめにのすーダ かばらもの ほうとう かばらもの ほうとう をがしたみずなのつななるえ とうふときのこのすまししる としのせらんち おでんふうにこみ やさいとりじきのしらあえ たまねぎのみそしる とりにくとかぶのくりー せに とうふ をかしんがんが、ためにんり、おがにした からから をもしとかずなのみもしる とりにくとかぶのくりー せに をうし、おがにもした。 でもいとりにもんしん。 でもいとりにもんしん。 でもいとりにもんしん。 でもいとりにもんしん。 でもいとりにもんしん。 でもいとりにく でもいとしいだけ、いじさん ためが、あず、わから とりにて、きゅうにゅう とがにく、 をもいとりにも、 をもいとりにく とがにく とがにく をもいとりにく とがにく とがにく		1.0	ъk	<i>†</i> ċ1		5-9				
19 末 さくっと		10	\J\	<i>7</i> 40		ねじねじあげ			220.0(20.254	
19 末 上よくばん となかいはんば一ぐ ませどあんさらだ とうあのしろみそぐらたん とうあのしろみまでにない はりんこ とうあのしろみそぐらたん ほうれんそうとしめじのすーぶ りんご はりんこ まりんと、からなり りんご はりんこ まりんとうも まがたく とうかん まがたく とうか まがたく とうか とうかの とうか とうかの とうか とうかの とうか ともか ともが ともか						100 10 002:7		855817.07.0		18/20/12/00/00/12-8/18/2
19 本 本 本 からか からい からい からい からい からい からい かからい からい からい				<u>さくっと</u>	" ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '				1 1/14/	
### ませどあんさらだ とうもうこしのすーぶ とうふのしろみそぐらたん とうふのしろみそぐらたん ほうれんそうとしめじのすーぶ リルご おべんとうもち おおそうじ おかた は サル とうふのしろみそぐらたん ほうれんそうとしめじのすーぶ リルご おかた かんとうもち おおそうじ かに かた		10	+			+/ + 2°11/	ほいっぷくりーむ、	キハバキカノナ しここ		t-th# 1-/1°/ h/=/ 5°t hth 110th 011
とうもちこしのすーぶ とうあのしろみそぐらた人 ほうれんそうとしめじのすーぶ 以んこ はりんこ はりんと はりんと はりんこ はりんと はりもの はりまかま はりんと はりまかま はりまかま はりま はりま はりま はりま はりま はりんと はりま		19	/	<u>あられ</u>	_ •	CNICANN		めいひさかんら、こうふ		
20 金 上うふのしろみそぐらたん 注かなっこ に対した 上うかなっこ に対した 上うかなっこ に対した 上うかとうしめじのすーぶ リルビ 上									こ ノみいて、まみね―9	
20 金	}							とうふ、ぶたみんち とうにゅう		
は は は は は は は は は は				かぼちゃ		<u>さかなっこ</u>			こめ はた一、こむぎこ、ぱんこ	たまねぎ、にんじん
1		20	金			1 4 07 -				
23 月 みかん ぶたにくのあまずにんにくかけ もやしとみずなのつなあえ とうふときのこのすましじる ほうとうとれ					·	はかんこ				りんご
23 月 みかん もやしとみずなのつなあえ とうふときのこのすましじる おじとかし おじょとしし からがしまけ まつまけ まりましまけ ますうすけにく とうふ まおしあげ まをうまけ みを ともまま にんじん、これだけ、ひじき ともまま によしん、おき、わかめ とりにくとかぶのくり むじゃぶのくり むじゃぶりにんぶ おしゃぶりにんぶ わしゃあげ さりんご きのことれたすのそて りんご かしゃあげ きのことれたすのそて りんご かしゃあげ きのことれたすのそて りんご かしゃあげ さば、みそ こめ しょうが ぶらっこり れんこん ふらい のっぺいじる カーとぼーる れんこん かとくり とりにく きといも、かたくり だいてん、にんじん、ごぼう、ねぎ かんこん なし たまねぎ、にんじん、話せり まいもん すーぷ まいもん すーぷ なんようもち おにおんすーぷ なんまつやすみ 1 人 人 カーとは カ		21	土							
1								ぶたにく	こめ かたくりこ、ごま	にんにく
24 火 からさきいも 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 おしゃぶりこんぶ からしいも きつか からいとかしゃ かっぱいじん かっぱいじる かっぱいじん かっぱいがん かっぱいじん かっぱいじん かっぱいじん かっぱいじん かっぱいじん かっぱいじん かっぱいがん かっぱいじん かっぱいしん かっぱいんしん かっぱいしん かっぱいしん かっぱいしん かっぱいしん かっぱいしん かっぱいしん かっぱいんしん かっぱいしん かっぱいしん かっぱいしん かっぱいしん かっぱいしん かっぱいしん かっぱいんしん かっぱいしん かっぱいん かっぱいしん かっぱいしん かっぱいしん かっぱいしん かっぱいん かっぱいん		23	月	みかん			しめじ、さといも、	つな		もやし、みずな、にんじん
24						ほうとう	ねぎ、あぶらあげ	とうふ		にんじん、えのき、しめじ、だいこん、ねぎ、しいたけ
24 火 でいるでいも				むらさきいも	《としのせらんち》					
24 大 5つぶ やさいとひじきのしらあえ たまねぎのみそしる たまねぎのみそしる とりにくとかぶのくりーむに きのことれたすのそてー りんご さばのみそに ぶろつこりー れんこんふらい のっぺいじる かっとぼーる れたす まうしんぶっさー かっとばーる かっとばっる かっとがっまねぎ、にんじん、ぱせり		0.4	دار		おでんふうにこみ	セニシフロル			こめ	だいこん、にんじん、こんにゃく、こんぶ
たまねぎのみそしる		24	ベ		やさいとひじきのしらあぇ	めつかるばい			ごま	ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき
とりにくとかぶのくり一むに きのことれたすのそて一 りんご おしゃぶりこんぶ しいたけ、しめい、まっしゅる一む、にんじん、れたす、たまねぎ りんご かがちゃん せんべい のっぺいじる みーとぼーる れたす ほてとさらだ おにおんすーぷ こめぽんぼう カーとする カーとうもち カーとうもと カーとうもとうもと カーとうもと カーとうもと カーとうもと カーとうもと カーとうもと カーとうもと カーとうもと カーとうもと カーともともともともともともともともともともともともともともともともともともとも										
25 水 ふかしいも きのことれたすのそて一	ŀ					おしゃぶりこんご			こめ くりーむしちゅーるう	
りんご わしやあげ りんご おかちゃん さばのみそに ぶろっこりー たんこんふらい かんこんふらい かっぺいじる かーとぼーる れたす ぽてとさらだ おにおんすーぷ おにおんすーぷ おべんとうもち 30 月 ねんまつやすみ 31 火 ねんまつやすみ 31 火 ねんまつやすみ 31 火 ねんまつやすみ 31 火 ねんまつやすみ もは、みそ こめ しょうが ぶろっこりー れんこん しょうが ぶろっこりー れんこん たまが ぶろっこりー れんこん たまが ぶろっこりー れんこん たまが ぶろっこり れんこん たいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ たいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ たいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ たまねぎ、にんじん、ばせり とりにく まなーず きゅうり、にんじん はせり まねぎ、にんじん、ばせり まねるまつやすみ もんまつやすみ もんまつを もんまつやすみ もんまつやすみ もんまつやすみ もんまつやまのは もんまつかは もんまつんまつかは もんまつんまつな もんまつんまつかは もん		25	лk	ふかしいも		**************************************				
さばのみそに ぶろっこり きういふる一つ さば、みそ こめ しょうが ぶろっこり れんこんふらい のっぺいじる うのはなくっきー とりにく きといも、かたくりに だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ みーとぼーる れたす ぽてとさらだ おにおんすーぷ おにおんすーぷ たまねぎ、にんじん、ばせり とり と			~1,	.5.70 50 0		わしゃあげ				
26 木 あかちゃん せんべい れんこんふらい のつぺいじる うのはなくつきー とりにく きといも、かたくりこ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ かーとぼーる れたす ぽてとさらだ おにおんすーぶ おにおんすーぶ おにおんすーぶ おべんとうもち ねんまつやすみ ねんまつやすみ こめぽんぼう ういんなー じゃがいも、まよねーず きゅうり、にんじん、ぱせり	ŀ				•			さば. みそ	z δ	
せんへい のっぺいじる うのはなくっきー とりにく さといも、かたくりこ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ 27 金 ちーず みーとぼーる れたす ぽてとさらだ おにおんすーぷ こめぽんぼう カンペなー じゃがいも、まよねーず きゅうり、にんじん、ぱせり 28 土 おべんとうもち おんまつやすみ ねんまつやすみ カムまつやすみ カムまつやすみ 31 火 ねんまつやすみ カムまつやすみ		26	*			さいいかの一つ		C/65, 47, C		
スーとぼーる れたす こめぽんぼう 27 金 ちーず ぽてとさらだ おにおんすーぷ たまねぎ、にんじん、ぱせり 28 土 おべんとうもち 30 月 ねんまつやすみ 31 火 ねんまつやすみ		20	//	<u>せんべい</u>		うのはなくっきー		F111-7		
27 金 ちーず ぽてとさらだ おにおんすーぷ こめぽんぼう かいんなー さいんなー じゃがいも、まよねーず きゅうり、にんじん まねぎ、にんじん、ぱせり たまねぎ、にんじん、ぱせり 28 土 おべんとうもち 0月 ねんまつやすみ 0月 0月 なんようやすみ 0月	ŀ					2.7.000				
おにおんすーぷ たまねぎ、にんじん、ばせり 28 土 おべんとうもち 30 月 ねんまつやすみ		27	소	ちー ギ		こかぽんぼう				
28 土 おべんとうもち 30 月 ねんまつやすみ 31 火 ねんまつやすみ		21	<u> 17</u>	5-9		<u>_のほんぼう</u>		ル・ルルー	しゃかいも、まよね一す	
30 月 ねんまつやすみ 31 火 ねんまつやすみ		0.0								たみ4はさ、にんしん、はぜり
31 火 ねんまつやすみ		-	_							
		-								
	Į	*	火	14 古姓人				北井野芸さの担果っ		

- ___は、自然食品のお菓子です。

- * b 印がついているメニューは子どもたちに紹介する旬の食材です。

- * 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。
- *★印がついている日は、WEL-KIDSに写真を掲載しています。
- *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。



いよいよ今年も残り1ヶ月となりました。12月はクリスマスや大晦日など楽し いイベントがたくさんありますね。寒い冬を元気に過ごすためにも、夜更かし や食べ過ぎに注意し、規則正しい生活を心がけましょう。

冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。 日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、 ゆず湯に入ると健康によいという、いわ れがあります。かぼちゃにはカロテン(ビ タミンA)などが含まれているので、ビタミ ン不足なこの時期にはぴったりな食材で す。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず 湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪 を予防しましょう。



子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消に ついて、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか? 孤食...一人で食べる

個食…家族がそれぞれ違う物を食べる 固食…自分の好きな物だけ食べる 粉食...小麦粉を使用した主食ばかり食べる

濃食…濃い味付けの物ばかり食べる 家族で食卓を囲む「共食」が大切です

食事を通じて家族で団らんすることで、

楽しさやマナー、食文化を 学ぶ機会になります。



できるだけ食事の お手伝いを

年末年始は、普段より親子で一緒に過 ごす時間があります。そこで、お子さんに 食事のお手伝いを呼びかけてみてはい かがでしょうか。

買い物で一緒に食材を選んだり、簡単な 下準備を手伝ってもらったりなど、まずは 子どもができる範囲で参加することから 始めてみましょう。そして、「ありがとう。お いしいよ」の一言で、子どもの食への関心 を高めていきましょ**う**。











0000000000

子どもと一緒に楽しむ食育10の提案

旬の食材

⑧ 4つのおさら でバランスよく食べる習慣づけ

子どもたちにバランス良く食べる必要性を伝えるには高いハードルがあります。一つの伝え方として、「4つのおさら」というも のがあります。「きいろのおさら」はご飯や麺、パンなど炭水化物が主となる料理で、「しろのおさら」はだしや調味料などが主と なる汁物を指します。「あかのおさら」は肉や魚などのタンパク質が主となる料理を、「みどりのおさら」は野菜が主となる料理で す。肝心なのは、それぞれのお皿の体への働きを、言葉で印象づけることです。きいろは強い力がでる、しろは美味しい味を教 えてくれる、あかは丈夫な体をつくる、みどりは病気から守ってくれたり、いいうんちがでるお手伝いをしてくれるといった具合で す。それぞれの働きを知ると、子どもなりにバランス良く食べることの大事さを納得してくれると思います。

来月は、「9食べものと人間の体・元気の関係を伝える」です。



里芋

里芋は汁物や煮物に欠かせな い冬場の食材です。皮むきをする と手が痒くなりますが、手を酢水 につけたり、塩をつけてからむくと 軽減されます。里芋のヌルヌルの もとであるムチンは、肝臓を丈夫 にしたり、胃腸の表面を保護する 働きがあります。



鱈は、比較的水分が多く、低脂肪、 低カロリーの魚です。免疫機能を高め たり、味覚を正常に保つ働きがある亜 鉛が多く含まれています。鱈は大食漢 で、何でも食べ、大きなお腹をしている ことから、「たらふく食う」の語源になっ ています。

<u>ほうれん草</u>

冬のほうれん草は甘み が強く、とてもおいしいで す。カロテンとビタミンC が含まれ、肌荒れの防 止や風邪予防に効果的 です。鉄分も豊富に含ま れており、貧血予防にも 効果的です。





長ねぎ 長ネギの緑色の部分には、ビタミン、

ミネラルが含まれ、白い部分には、 風邪の症状を改善するなどの「薬 膳」としての効能があり、漢方薬とし ても古くから使われています。

たらの香り揚げ

材料(4人分) <u>下ごしらえ</u>

一口大に切る 240g 小麦粉 大6

水 <u>大5</u> 青じそ 4枚

千切り 白ごま 小2 作り方

- ①鱈に塩コショウをする
- ②◇を溶き、青じそと白ごまを加える
- ③鱈に②の衣をつけ、油で揚げる

<u>アップルパイ</u>

材料(2つ分)

鱈

冷凍パイシー りんご 1個

グラニュー糖 小さじ5 レモン汁 小さじ1

- 作り方 ①冷凍パイシートをだしておく
- ②りんごを5mm厚さにスライスし、鍋に並べる
- ③グラニュー糖とレモン汁をかけ、蓋をして弱火で煮る
- ④りんごがしんなりしたら火を止め、冷ます
- ⑤1枚のパイシートの上にりんごを半量並べ、 切り込みを入れたもう一枚を上に重ね、ふちをフォークでとめる
- これを2つ作る ⑥210℃に予熱したオーブンで、焼き色がつくまで焼く
- ⑦好きな大きさに切る

