



日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。子どもたちの吐く息も白くなりました。普段の食事に気を配りながら、かぜに負けない体作りをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。

**「まごわ(は)やさしい」で  
免疫力をアップしよう!**

「まごわやさしい」の食材を1食や1日の食事の中に取り入れると食事のバランスが整いやすいという考え方を紹介します。今の食事を大きく変えることなく、足りないものを少しプラスするように気軽にチャレンジしてみてくださいね。



**豆**

大豆製品：大豆、豆腐、豆乳、味噌、納豆、豆粉、豆油、豆油小



**ごま**

ナッツ類：ごま、ごま油、ごま油小



**わかめ**

海藻類：わかめ、ひじき、海苔



**野菜**

赤葉緑菜：ほうろく、白根菜、赤根菜、白根菜



**魚**

切り身、魚の骨、魚の皮、魚の卵、魚の油、魚の油小



**椎茸**

きのこ類：椎茸、しめじ、マッシュルーム



**いも**

芋類：じゃが芋、さつまいも、里芋

**今月の献立に入っている郷土料理**

**どんどろけめし (鳥取県)**

冬至の前後に作られており、豆腐飯とも呼ばれています。具材の豆腐を炒めるときの音がバリバリと、どんどろけ(雷)の音に似ているため、この名前が付けられたと言われています。

**鮭のちゃんちゃん焼き**

(北海道)

秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。ちゃんちゃん焼きの名前の由来は、「ちゃっちゃと作れるから」「お父ちゃんが作るから」「焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンと音を立てるから」など、様々な由来が伝えられています。

**こうしめし (高知県)**

炊きあがったご飯に、たくあん、じゃこ、のりを混ぜた料理です。昔、旧暦の大晦日に食べたので、「年越めし」が「こうしめし」と呼ばれるようになりました。近年では岩のりがとれにくくなり、もみのりを使うようになっています。

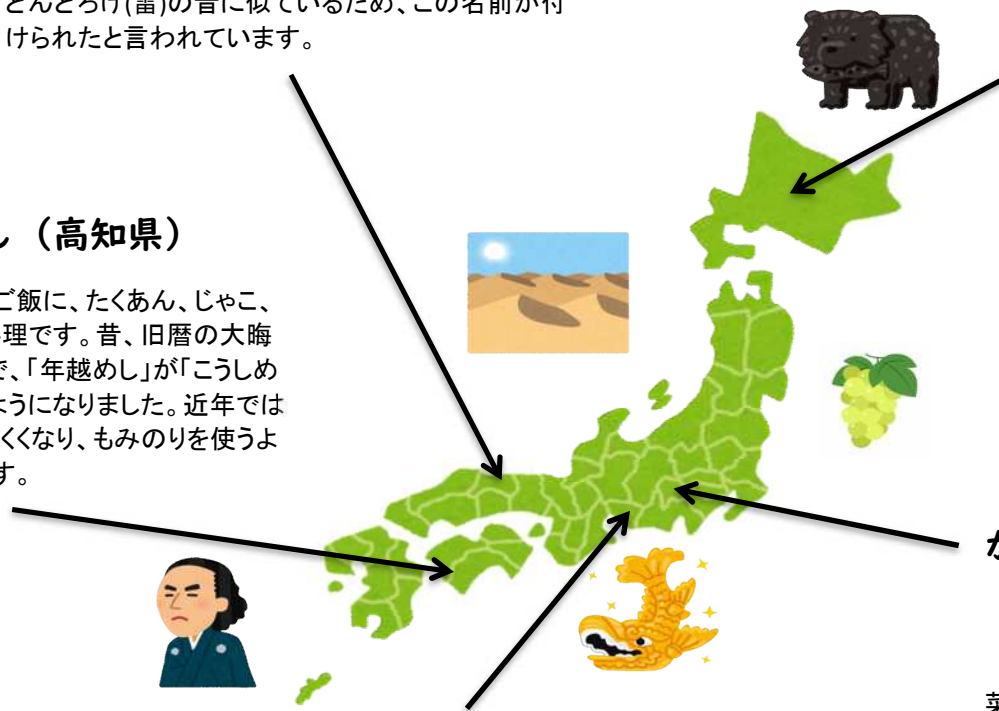
**かぼちゃのほうとう**

(山梨県)

幅広の平打ちうどんとかぼちゃ、季節の野菜を味噌ベースの汁で煮込んだ料理です。うどんを生麺の状態から煮込むことで、汁にとろみがついて冷めにくい特徴があります。家庭では、残った汁を翌朝ご飯にかけて「ほうとう飯」として食べられるそうです。戦国時代、陣中食として考えられ、武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから「宝刀(ほうとう)」と名付けられたそうです。

**小倉トースト (愛知県)**

大正時代に、ぜんざいが人気の、ある喫茶店で、バタートーストも出すようになりました。すると男子学生がトーストをぜんざいにくぐらせて食べていました。その姿を見て、あんをトーストに挟む小倉トーストを考案したそうです。



# 2021年12月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

誕生会

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ 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 ちようしをととのえる
1	水	てつしお せんべい	こんさいかれー ぱりぱりつなさらだ ばなな		とりにく、すきむみるく つな	こめ、じゃがいも、かれーう まよねーず、こーんふれーく	にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんにく れたす、きゅうり、こーん、にんじん ばなな
2	木	よーぐると	ばーべきゆーちきん じゃがいものころころさらだ やさいととまとのすーぷ	こむぎこ、たまご、 ぼたー、さとう、 ほいっぶくりーむ、 (たんじようじ:いちご)	とりにく ういんなー	こめ ちゆうのうそーず じゃがいも、まよねーず	ぼぶりか、ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ、りんご、しょうが えだまめ、にんじん たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと
3	金	かりんとう	ぶたにくとしいたけのたきこみごはん ごもくおから にくだんごじる みかん		ぶたにく、あぶらあげ おから、あぶらあげ、とりにく ぶたみんち、とりみんち、たまご	こめ はるさめ	こんにやく、にんじん、しいたけ にんじん、ごぼう、ねぎ にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ みかん
4	土		おべんとうもち				
6	月	ちーず	てんしんはん ほいこーろー だいこんときくらげのちゆうかすーぷ	ばいしーと、りんご、 さとう、れもんじる	たまご、かにふうみかまほこ ぶたにく、みそ	こめ、かたくりこ かたくりこ	ぐりんびーす、ほしいたけ にんじん、きやべつ、たまねぎ、びーまん だいこん、にんじん、ねぎ、きくらげ
7	火	あかちゃん せんべい	【おもちつき】 ♪つくたてのもち ごもくまめ ぶろっこりー とんじる		きなこ だいや ぶたにく、みそ	もち(①②はおこわ)	にんじん、こんにやく、こんぶ、ほしいたけ ぶろっこりー だいこん、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ
8	水	りんご	◇ごぼうのごもくに ぶろっこりーのおかかあえ きやべつのみそじる	さつまいも、 よーぐると、 さとう	とりにく、こうどうふ かつおぶし みそ	こめ じゃがいも	ごぼう、こんにやく、いんげん、にんじん ぶろっこりー きやべつ、たまねぎ、にんじん
9	木	むらさきいも ちっぷ	ろーるばん とりにくとかぶのくりーむに こふきいも おれんじ	こめ、 さけわかめふりかけ	とりにく、ぎゅうにゆう	ろーるばん くりーむしちゆうーる じゃがいも	かぶ、かぶのは、たまねぎ、かりふらわー、にんじん ぼせり おれんじ
10	金	ねじねじあ げ	たらのかおりあげ もやしとみずなのなっとうあえ さといものみそじる		たら なっとう あぶらあげ、みそ	こめ こむぎこ、ごま さといも	あおじそ もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、ねぎ
11	土		おべんとうもち				
13	月	よーぐると	◇とりにくとかぶのほっこりに せんぎりだいこんのごまずあえ はくさいのみそじる	おこのみやきこ、たまご、 ながいも、きやべつ、 てんかす、ぶたみんち、 かつおぶし、あおのり、 おこのみやきそーず	とりにく、あつあげ あぶらあげ ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも ごま	にんじん、いんげん、こんにやく きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん はくさい、にんじん、たまねぎ
14	火	ふわふわ ちっぷ	こうしめし(こうちけん) ぶたにくのあまずんにくやき もやしとみずなのつなあえ さつまじる		ちりめんじゃこ ぶたにく つな とうふ、ぶたにく、みそ	こめ ごま、かたくりこ さつまいも	たくあん、のり にんにく もやし、みずな、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ
15	水	じゃこ	とまとくりーむばすた こーんさらだ だいこんのぐだくさんすーぷ		とりにく、えび とうふ	すばげってい、ぼたー、なまくりーむ いたりあんどれっしんぐ だいこん、にんじん、しめじ、みつば	とまと、にんにく、ほうれんそう れたす、きゅうり、にんじん、こーん だいこん、にんじん、しめじ、みつば
16	木	ほしの せんべい	おでんふうにこみ やさいとひじきのしらあえ たまねぎのみそじる	しよぼん、 あずき、さとう	ぎゅうすじにく、あつあげ、 ちくわ、うおがしあげ とうふ あぶらあげ、みそ	こめ ごま	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、ねぎ、わかめ
17	金	ふかしいも	さけのちゃんちゃんやき(ほっかいどう) けんちんじる みかん		さけ、みそ とりにく、とうふ	こめ さといも、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、きやべつ、しめじ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ みかん
18	土		はっぴようかい				
20	月	うのはな くつきー	とうふのしろみそぐらたん かいそうさらだ しめじとほうれんそうのすーぷ		とうふ、ぶたみんち、とうにゆう、 しろみそ、ちーず えび	こめ ぼたー、こむぎこ、ぼんこ あおじそどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、かいそう ほうれんそう、しめじ、にんじん
21	火	ちーず	どんどろけめし(ととりけん) はまちのてりやき たまねぎときのこのいためもの ごもくじる	ほうとうどん、 かぼちゃ、にんじん、 しめじ、さといも、 ねぎ、あぶらあげ、みそ	とうふ、あぶらあげ、とりにく はまち ぶたにく、みそ	こめ	にんじん、ごぼう、こんにやく、ねぎ、ほしいたけ たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのき、にんじん、ほうれんそう にんじん、だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ
22	水	むらさきいも せんべい	【くりすます】 けちやっぶらいす となかいはんぱーぐ ませどあんさらだ とうもろこしのすーぷ	いちご、こあぼうだー、 ほいっぶくりーむ、 たまごふしよぶりん	あいびきみんち、とうふ	こめ かたくりこ さつまいも、まよねーず	たまねぎ、にんじん、ぐりんびーす、とまと たまねぎ、にんじん、れんこん、ぶちとまと、だいこん、のり にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう たまねぎ、こーん、ぼせり
23	木	みかん	しよぼん れたす びーふしちゆうー ちーず まめとひじきのつなさらだ		ぎゅうにく ちーず だいや、ひよこまめ、つな	しよぼん じゃがいも、びーふしちゆうーる まよねーず、ごまあぶら	れたす にんじん、たまねぎ、ぐりんびーす こーん、ひじき
24	金	さくつと あられ	◇がんとだいでいこんのもの あおなとささみのあえもの じゃがいものみそじる		がんとどき とりさきみにく みそ	こめ じゃがいも	だいこん、にんじん、こんにやく ほうれんそう、こまつな、にんじん にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ
25	土		おべんとうもち				
27	月	かぼちゃ ぼーろ	あげはるまき だいこんときゅうりのちゆうかあえ たいびーえん		はるまき ぶたにく、えび	こめ ごまあぶら ごまあぶら、はるさめ	だいこん、きゅうり はくさい、たまねぎ、ぼぶりか、みずな、ほしいたけ
28	火	てつしお せんべい	きぼうはいく(おべんとうもち)	①②おかき			
29	水		ねんまつやすみ				
30	木		ねんまつやすみ				
31	金		ねんまつやすみ				

\* \_\_\_\_\_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。  
 \* [ ]はこども園で作る手作りおやつです。  
 \* 献立名の後ろに(県名)がついているメニューは子どもたちに紹介する都道府県の料理です。  
 \* 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。

\* 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。  
 \* 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。  
 \* 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。