12月 お昼のこんだて

日	曜日	お昼のこんだて	あかの食品 血や肉になるもの	みどりの食品 体の調子をととのえるもの	きいろの食品 熱や力になるもの	その他 調味料	おやつ
2	月	麻婆豆腐・華風和え・りんご	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干ししいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・りんご	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	メグミルクCa鉄牛乳 シュガートースト
3	火	ブリの照り焼き・白和え・みそ汁	ブリ・豆腐・みそ	ほうれん草・春菊・人参・わかめ・えのきたけ	ごま・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・みりん・酒・塩・だし汁	お茶 わかめおにぎり
4	水	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・かき卵コーンスープ	鶏もも肉・鶏卵	しょうが・にんにく・人参・きゅうり・ホールコーン缶・クリームコーン缶・玉ねぎ	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ・片栗粉	しょうゆ・酒・塩・鶏がらスープ（コンソメ）	メグミルクCa鉄牛乳 お菓子
5	木	里いものそぼろ煮・小松菜と鮭のふりかけ・みそ汁・みかん	鶏ひき肉・厚揚げ・鮭フレーク・油揚げ・みそ	人参・こんにゃく・小松菜・わかめ・えのきたけ・みかん	里いも・油・砂糖・片栗粉・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	牛乳 スナッふ
6	金	新潟風たれかつ・白菜のもみ漬け・みそ汁	豚ヒレ肉・豆腐・みそ	白菜・人参・塩昆布・小松菜・長ねぎ	小麦粉・パン粉・油・砂糖	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	お茶 カレーピラフおにぎり
7	土	お楽しみ会					
9	月	ちくわのカレー揚げ・キャベツのおかかあえ・ワンタン汁・りんご	ちくわ・かつお節・豚肉	キャベツ・人参・チンゲン菜・長ねぎ・りんご	小麦粉・油・ワンタンの皮・ごま油	カレー粉・しょうゆ・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	お茶 さつまいもプリン
10	火	サバのみそ煮・ほうれん草のおひたし・さつまいも入りけんちん汁	サバ・みそ・豆腐	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく	砂糖・さつまいも	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	メグミルクCa鉄牛乳 お菓子
11	水	豆腐の中華煮・もやしとツナのサラダ・みかん	豚肉・かまぼこ・豆腐・ツナ	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干ししいたけ・チンゲン菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・みかん	ごま油・片栗粉・マヨネーズ・ごま	鶏がらスープ（コンソメ）・塩・しょうゆ	お茶 塩昆布おにぎり
12	木	車麩の卵とじ・三色ナムル・焼きのり	豚肉・鶏卵	干ししいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・しらたき・ほうれん草・もやし・焼きのり	車麩・油・砂糖・ごま油	みりん・しょうゆ・塩・だし汁・酢	以上児：ヨーグルト 未満児：牛乳 お菓子
13	金	納豆あえ・大根と鶏肉の煮物・みそ汁・りんご	納豆・鶏もも肉・ちくわ・油揚げ・みそ	小松菜・大根・人参・こんにゃく・わかめ・長ねぎ・りんご	じゃがいも・砂糖・油	しょうゆ・だし汁・みりん	メグミルクCa鉄牛乳 ジャムサンド
14	土	豚丼・三色ひたし・みそ汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・しらたき・いんげん・ほうれん草・もやし・人参・わかめ	砂糖・油・春雨・ごま油 じゃがいも	しょうゆ・だし汁	お茶 お菓子
16	月	カレイの竜田揚げ・ほうれん草のごま和え・打ち豆と里いものみそ汁	カレイ・うち豆・みそ	しょうが・ほうれん草・人参・白菜	片栗粉・油・砂糖・ごま・里いも	酒・しょうゆ・だし汁	牛乳 お菓子
17	火	カレー・フレンチサラダ・みかん	豚もも肉	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・みかん	じゃがいも・油	カレールウ・ケチャップ・塩・酢	お茶 いちごゼリー
18	水	≪誕生会≫ あけぼのごはん・鶏肉のレモン和え・わかめスープ	鶏もも肉	青のり・レモン果汁・かぶ・きゅうり・わかめ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	ごま・砂糖・片栗粉・油	塩・しょうゆ・酒・コンソメ	ジュース ココアプリンケーキ
19	木	≪食育の日≫ はくさいの豆乳シチュー・れんこん入りひじきサラダ・ごまふりかけ	鶏もも肉・無調整豆乳・ツナ	白菜・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん・ホールコーン缶・ひじき	じゃがいも・米粉・油・マヨネーズ・ごま	鶏がらスープ（コンソメ）・塩・しょうゆ	メグミルクCa鉄牛乳 フレンチトースト
20	金	ほうとう汁・昆布豆・焼きのり・りんご	豚肉・油揚げ・ちくわ・みそ・大豆	大根・かぼちゃ・しめじ・小松菜・長ねぎ・昆布・焼きのり・りんご	乾麺・砂糖	だし汁・しょうゆ	お茶 おかかおにぎり
21	土	ナポリタン・ゆでブロッコリー・野菜スープ	ウインナー	人参・玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・えのきたけ・わかめ	スパゲティ・砂糖・油	コンソメ・ケチャップ・中濃ソース・塩・鶏がらスープの素	お茶 お菓子
23	月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・みかん	豚ひき肉	ぜんまい水煮・干ししいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・わかめ・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・みかん	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらスープ（コンソメ）	メグミルクCa鉄牛乳 お菓子
24	火	ジャーマンオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・焼きのり	鶏卵・ウインナー・チーズ	ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・小松菜・人参・えのきたけ・焼きのり	じゃがいも・油・砂糖	塩・ケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ（コンソメ）	メグミルクCa鉄牛乳 以上児：ピザトースト 未満児：ハムサンド
25	水	鶏のから揚げ・クリスマスサラダ・白菜のスープ・りんご	鶏もも肉・ベーコン	しょうが・ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・白菜・玉ねぎ・りんご	片栗粉・油・マヨネーズ	しょうゆ・酒・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	ジョア クリスマス風ケーキ
26	木	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁・みかん	マス・さつま揚げ・みそ	ひじき・ごぼう・人参・干ししいたけ・こんにゃく・えのきたけ・小松菜・みかん	油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	牛乳 お菓子
27	金	すき焼き風煮・中華サラダ・チーズ	豚肩ロース肉・焼き豆腐・チーズ	白菜・人参・玉ねぎ・長ねぎ・えのきたけ・しらたき・小松菜・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・わかめ	砂糖・油・春雨・ごま油	しょうゆ・みりん・酒・だし汁・酢	メグミルクCa鉄牛乳 ちんすこう
28	土	中華丼・わかめスープ・小魚	豚もも肉・かまぼこ・いわしっこ	白菜・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・チンゲン菜・生姜・わかめ・ホールコーン缶	油・片栗粉・ごま油	鶏がらスープの素・塩・しょうゆ・コンソメ	お茶 お菓子

※献立内容を変更する場合があります。

発行：荻川ほのぼの保育園

きゅうしょくだより 2019 12月

おうちのかたへ

『 冬を元気に過ごすために』

今年も残すところ１か月になりました。
いよいよ寒さも本番です。
規則正しい生活リズムや食生活を心がけ、元気に新しい年を迎えましょう。

◇◆◇ 温かい朝食のすすめ ◇◆◇

朝食をしっかりとると、体が元気に動き、頭の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるものは、食べ物だけです。
朝ごはんをしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう。ごはんと具だくさんのお汁の組み合わせは、おすすめです。

◇◆◇ 根菜類のすすめ ◇◆◇

冬の野菜は甘味が出て、柔らかくおいしくなってきます。
特に、大根、かぶ、ごぼう、れんこんなどの根菜類は、体を温める食品です。煮物や鍋物、スープに入れていただきましょう！

きゅうり、トマト、なす等の夏野菜は、体を冷やす働きをします。寒い冬には食材選びにも気を配りましょう。

冬至にかぼちゃ

一年で一番昼の長さが短くなる冬至。今年は12月22日です。

「かぼちゃを食べるとかぜをひかない」

冬至にかぼちゃを食べ、柚子を入れた風呂に入ると風邪をひかないと言われています。昔の日本では、この時期食べられる野菜はほとんどなく、栄養を損なわず保存のきくかぼちゃが強い味方でした。

「『ん』のつく食べ物で運を呼ぶ」

別名「なんきん」と呼ばれるかぼちゃのように、れんこんや大根など「ん」のつく食べ物を食べると運を呼び寄せるとされています。

農林水産省HPより

給食では「ほうとう汁」にかぼちゃが入ります！

食育の日 【はくさいの豆乳シチュー】

毎月19日は食育の日 新潟市

今が旬の白菜は水分が多い野菜で、95%が水分でできています。
気温が下がる時期は、のどの渇きを感じにくいため、水分不足による、鼻やのどなどの粘膜の乾燥で、インフルエンザや風邪などの感染リスクが高まります。たっぷり野菜を使い、食事からの水分補給をするなどの工夫をしてみましょう。
今月の食育の日は、白菜を使った豆乳シチューをいただきます。米粉でとろみをつけるのが特徴です。ご家庭でもぜひお試しください。

① 白菜の他、お好みの具材をコンソメで煮る。
② 豆乳を加え、塩で味を調える。
③ 水で溶いた米粉でとろみをつける。