

12月献立



※献立は予告なく変更する場合があります

2016年度予定献立表

ひまわり第2保育園

月	火	水	木	金	土
			ごはん 高野と大豆の煮物 切り干しサラダ 味噌汁	赤貝ごはん 焼き魚 里芋のゆず味噌和え 蒸しブロッコリー すまし汁	梅じゃこごはん 豚汁
			1	2	3
			梅のり巻き・昆布・お茶	焼き団子・いりこ・お茶	クランベリーパン・果物・お茶
ごはん 厚揚げステーキ ふろふき大根 ほうれん草のソテー すまし汁	ごはん 筑前煮 大根中華風サラダ 味噌汁	ごはん 魚の味噌煮 あらめ煮 ブロッコリーのおか か和え すまし汁	ごはん 豆腐の野菜あんか け さつま芋のグリル焼 き 冬野菜スープ	ごはん おでん 果物 味噌汁	そぼろごはん 味噌汁
5	6	7	8	9	10
黒ゴマ団子・すもも・牛乳	煮込みうどん・いりこ・お茶	大根おにぎり・昆布・お茶	里芋餅・すもも・お茶	丸かじりりんご・いりこ・お茶	ベーグルパン・果物・お茶
ごはん 魚のごま焼き 大根の煮物 白菜サラダ すまし汁	ごはん 大豆と干し大根の煮 物 小松菜のおひたし 納豆味噌汁	ごはん 豚肉と里芋の煮物 のり塩れんこん すまし汁	ごはん 厚揚げみぞれ煮 ブロッコリーの ごまマヨ和え 味噌汁	ごはん 高野のひき肉あんか け 白和え すまし汁	鮭と青菜のごはん 味噌汁
12	13	14	15	16	17
おかかおにぎり・昆布・お茶	みたらし団子・すもも・牛乳	ごはんお焼き・いりこ・お茶	マカロニスープ・昆布・お茶	さつま芋おにぎり・すもも・お 茶	全粒粉パン・果物・お茶
ごはん がんものあんかけ 昆布の煮物 小松菜ののり和え 味噌汁	ごはん 鮭のチャンチャン焼 き 花サラダ すまし汁	ごはん 高野の麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁	(クリスマス会) 	天皇誕生日 	肉うどん 大学芋風
19	20	21	22	23	24
ごまじゃこおにぎり・いりこ・ お茶	きな粉団子・昆布・牛乳	豆腐飯・すもも・お茶	イチゴケーキ・昆布・お茶		スティックパン・果物・お茶
ごはん 厚揚げの五目煮 白菜のごま味噌和 え すまし汁	ごはん イカと里芋の煮物 大根サラダ 味噌汁	(もちつき会) とりもち ごぼうサラダ みかん 豚汁 	お弁当の日 	～お餅つき～ 12月28日に餅つきをします。みんなお餅は大 好きなので、つきたてのお餅を食べるのが楽しみで すね。ぞう組さんが丸めてくれたお餅は1月に雑煮 にいれて食べる予定なので、そちらもお楽しみに。 餅のつき手のお父さん、おじいちゃんも募集中で すので、してもいいよという方、担任まで声を掛け てください！ 子ども達と一緒につきたてのお餅を食べましょう！	
26	27	28	29		
お好み焼き・すもも・牛乳	大根おにぎり・いりこ・お茶	小豆団子・昆布・牛乳	のりおにぎり・すもも・お茶		

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中にとり入れて、生活リズムを整えましょう。

冬の食事と生活のポイント



- ①エネルギーを確保する・・・米、麺類、いも類
熱を作るために必要なエネルギーの源になるので、しっかり摂りましょう。
 - ②脂質をとる・・・卵、牛乳、肉、魚などに含まれる脂肪、ごま油やサラダ油、オリーブオイルなどの油
適量を摂れば少量でたくさんのエネルギーを出します。上手に食べましょう。
 - ③たんぱく質・・・肉、魚、卵、大豆・大豆製品
筋肉を作る栄養素で、ウイルスから身を守る働きもします。
 - ④ビタミンA・・・色の濃い野菜（人参、青菜など）
鼻やのどの粘膜を健康にし、ウイルスが体に入らないようにしてくれます。
 - ⑤ビタミンC・・・青菜、ブロッコリーれんこん、じゃが芋、さつま芋、果物など
抵抗力や免疫力が落ちないようにしてくれます。
- 朝食をしっかりとりましょう！（体温が上昇し、元気にあそぶことができます）
 - 体の芯からあたたまる食材をたくさんとりましょう！（冬野菜は体をあたためてくれます）
 - 温かく、湯気があがった食事を！
(煮たり、蒸したりすることで野菜がたくさん摂れ、体も温まります)
 - 十分な睡眠をとりましょう！
 - 部屋の喚起をこまめに、湿度に気を配りましょう！
 - うがい、手洗いをしましょう！



～冬至の話～



12月21日は冬至です。冬至は一年でもっとも夜が長い日のことです。冬至では厄（やく）を払うために体を温め、無病息災を祈るならわしがあるそうです。冬至のときに食べるものとして体を温めてくれる野菜の南瓜があります。出雲地方では冬至に「豆腐飯」を食べる習慣があるそうです。冬至に豆腐を食べると風邪をひかないということからきているようですよ。保育園でも冬至に豆腐飯を出すことにしました。また、冬至には柚子湯にはいる風習があります。柚子には血行を促進して風邪の予防や肌を強くする効果に優れているそうですよ。今年の冬至には柚子湯に入って体を温めてみませんか。