

12月の献立



2017年度 12月予定献立表
ひまわり第2保育園
※献立は変更する場合があります。

*** クリスマス会 ***

うさぎ組以上はホールに集まって一緒に食べますよ。今年のメニューはハンバーガーです。どんな盛り付けになるかはお楽しみに。
おやつではいちごで可愛いサンタクロースを作りますよ！



月	火	水	木	金	土
				ごはん すき焼き風 花サラダ すまし汁	さといもごはん 味噌汁
				1	2
				さつま芋ごま団子・昆布・牛乳	ベーグル・果物・お茶
ごはん 厚揚げ中華風煮 春雨サラダ すまし汁	ごはん 筑前煮 ふるふき大根 味噌汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 水菜サラダ きゃべつ豆乳スープ	お弁当の日 	大根めし 湯豆腐 里芋のゆず味噌煮 白菜のおひたし すまし汁	そぼろごはん 味噌汁
4	5	6	7	8	9
大根もち・昆布・お茶	ねぎ焼き・いりこ・牛乳	おかかおにぎり・干し芋・お茶	米粉肉まん・昆布・お茶	ポトフ・干し芋・お茶	豆乳ロール・果物・お茶
ごはん 魚の梅マヨ焼き さつま芋グリル かぶの煮物 すまし汁	ごはん 大豆と豚肉の煮物 青菜のごま和え 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーの のり和え すまし汁	ごはん 厚揚げ煮 干し大根サラダ れんこん煮物 味噌汁	ごはん おでん にらともやしのナムル すまし汁	梅ごまごはん 豚汁
11	12	13	14	15	16
大根おにぎり・昆布・お茶	豆乳シチュー・いりこ・お茶	れんこん芋もち・昆布・お茶	焼き芋・いりこ・牛乳	昆布おにぎり・果物・お茶	南瓜パン・果物・お茶
ごはん がんもの煮物 さつま芋サラダ あらめの煮物 すまし汁	ごはん 焼き魚 人参の煮物 ブロッコリーの おかか和え	ごはん 豚肉と冬野菜の みぞれ煮 青菜のおひたし すまし汁	ごはん 白菜と厚揚げの煮物 刻み昆布と ささみのサラダ 味噌汁	クリスマス会 	天皇誕生日
18	19	20	21	22	23
マカロニきな粉・いりこ・お茶	豆乳パン・昆布・牛乳	だんご汁・いりこ・お茶	芋大豆・果物・お茶	<冬至>南瓜ケーキ・ いちごサンタ・お茶	
ごはん 魚のにんにく風味焼き 大根ごま味噌煮 白菜煮びたし すまし汁	ごはん 厚揚げステーキ 里芋磯辺焼き はりはりこんにゃく 納豆汁	もちつき会 つきたてもち ごぼうサラダ 豚汁 果物	ごはん いかと大根の煮物 青菜ときのこの おひたし すまし汁	ごはん 八宝菜 豆サラダ 味噌汁	
25	26	27	28	29	
黒豆おにぎり・昆布・お茶	大根のり巻き・いりこ・お茶	ぜんざい・昆布・お茶	ゆず味噌団子・いりこ・牛乳	焼きのり炊き込みおにぎり・ 干し芋・お茶	

おもちつき

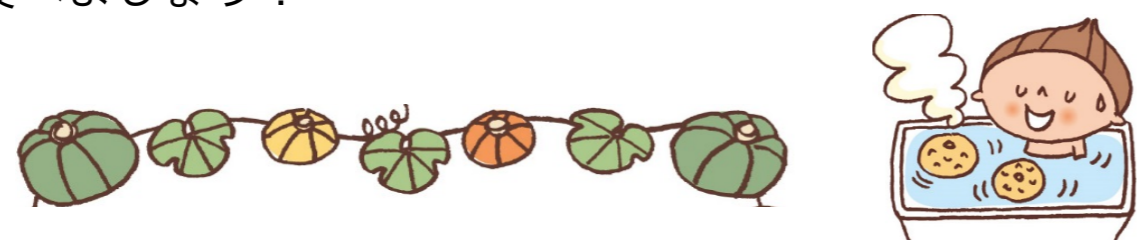


お餅つきは鏡餅やお雑煮など正月用のもちを新年を迎える準備として年末に行います。

保育園では27日にお餅つきをします。年長さんが準備から手伝ってくれ、お雑煮用に丸めたりおもちもついてくれますよ。つきたてのお餅もきなこや砂糖しょうゆでいただきます。

つき手のお手伝いを募集しております。ぜひ子どもたちとつきたてのおもちを食べましょう！

冬至



今年は12月22日が冬至です。夜が1年で最も長くなる日です。

栄養満点で長期保存が出来るかぼちゃを食べます。夏に収穫したかぼちゃは冬の栄養源となり、風邪をひかないといわれています。

また「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、れんこん、たいこん、なんきん(かぼちゃ)・・・など。栄養をつけて寒い冬をのりきるための知恵でもあるのです。

ゆずの強い香りで邪気がおこらないように身を清めるためにゆず湯に入ります。血行を促進して冷えを緩和したり、からだを温めて風邪を予防する効果もあります。

保育園ではクリスマス会の日が冬至なので南瓜ケーキを食べますよ。冬至を境に日は長くなりますが、寒さが厳しくなるのはこれからです。冬を元気に過ごしたいですね。

冬野菜をたべよう

冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にも米や大豆、肉、魚、などエネルギー源となるものを好みます。この消化、吸収、代謝を効率よくするためにも、野菜、海そう、果物、乾物をしっかりととりましょう。

<小松菜> おひたし・ソテー・卵とじ
ビタミン、鉄分に富み、かぜの予防にも効果的です。
あくが少ないので扱いやすく、下ゆでなしで調理できます。



<れんこん> 煮物・甘酢漬け・きんぴら
食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分が多く、穴があいているので先が見通せる＝縁起の良い食材とされてきました。



<はくさい> スープ・八宝菜・煮びたし
ビタミンCや食物繊維が豊富。横にすると重みで痛むので、芯を下にして立てて保存しましょう。



<大根> おでん・サラダ・みぞれ煮
ビタミンCが多く消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。先端は辛みが強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛みが弱いという性質を料理によって使い分けましょう。



<ブロッコリー> ゆでブロッコリー・グラタン・炒め物
ビタミンCが非常に豊富なのでかぜ予防に役立つほか、鉄分もたくさん含んでいます。茎の方が栄養価が高いので炒め物やスープに利用してみましょう。

