



# 12月献立



2019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。

月	火	水	木	金	土
ごはん 魚の竜田焼き 白菜の煮びたし 人参のごま和え 味噌汁	里芋ごはん 厚揚げの煮物 青菜の浸し すまし汁	ごはん 炒り鶏 干し大根の酢の物 味噌汁	ごはん 焼鯖と白葱の煮物 ブロッコリーの のり和え さつま芋のグリル焼き 味噌汁	ごはん 高野と 干し大根の煮物 ごぼうと蓮根のサラダ ねぎ納豆 すまし汁	牛肉とごぼうのご飯 味噌汁
2	3	4	5	6	7
さつま芋もち 昆布・牛乳	大根のり巻き・するめ・お茶	きな粉団子・いりこ・牛乳	人参おにぎり・昆布・お茶	お好み焼き・するめ・牛乳	パン・果物・お茶
ごはん *豚肉と大根の味噌煮 あらめの酢の物 バリバリこんにやく すまし汁	ごはん 煮魚 ごぼうのきんぴら 納豆和え 味噌汁	ごはん 焼き豆腐の ねぎ味噌焼き 里芋の煮物 キャベツの浸し すまし汁	ごはん 八宝菜 煮豆 蒸しブロッコリー 味噌汁	ごはん 厚揚げステーキ 干し大根と 大豆の煮物 もやしのナムル 冬野菜のスープ	味噌煮込みうどん さつま芋の煮物
9	10	11	12	13	14
小豆おにぎり・いりこ・お茶	さつま芋のごま団子 するめ・牛乳	マカロニきな粉 結び昆布の煮物・お茶	大学芋・昆布・牛乳	五平餅・いりこ・お茶	パン・果物・お茶
ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーの おかか和え すまし汁	ごはん 肉豆腐 里芋の和サラダ 味噌汁	ごはん 焼き魚 大根の煮物 さつま芋のサラダ 味噌汁	クリスマス会	ごはん 厚揚げの回鍋肉風 干し大根の煮物 豆乳スープ	チキンライス 味噌汁
16	17	18	19	20	21
さつま芋のおはぎ するめ・牛乳	刻み昆布のおにぎり 野菜・お茶	ジャムサンドパン いりこ・牛乳	給食・おやつはお楽しみに!!	みたらし団子 するめ・牛乳	パン・果物・お茶
ごはん 高野と大豆の煮物 ほうれん草の浸し あらめの炒め物 味噌汁	ごはん さつま芋の 焼きコロケ 大根のナムル 人参の煮物 味噌汁	ごはん 魚のんにく醤油焼き ブロッコリーの白和え 昆布の煮物 味噌汁	<もちつき> おもち ごぼうサラダ 豚汁 みかん	ごはん がんもの煮物 さつま芋と 白葱のかき揚げ ブロッコリーの中華和え すまし汁	<保育納め> お弁当の日
23	24	25	26	27	28
焼き芋・昆布・お茶	焼きおにぎり・するめ・牛乳	小松菜としらすのおにぎり いりこ・お茶	大豆いりこ 野菜・牛乳	ぜんざい・昆布・お茶	おかかおにぎり 果物・お茶

## 毎日のみそ汁は健康のもと!

～みそ汁 ここが良い!!～

毎日みそと具材から  
健康効果が得られる

さまざまな栄養とう  
ま味成分がとれる

腸内環境を整える

具材の野菜が塩分  
過剰を抑える

身近な具材で  
手軽にできる

自律神経を整える

朝のみそ汁は体を温め、寝ている  
体を目覚めさせる。  
夜のみそ汁は、体を温め、疲れを  
とり、心身をリラックスさせる

和食と共に、“みそ”も世界に健康効果が認められ輸出が増加しています。  
みそは栄養的にも優れた食品です。  
最近では、がんの予防効果や、塩分を含んでいても血圧を上げにくく、脳卒中の  
予防効果があることも分かってきました。  
保育園でも毎日のようにみそを使って調理しています。みそ汁は、季節の野菜を  
たっぷり使い、旬も楽しめるようにしています。  
みそ汁を 毎日 手軽に 始めませんか??



## お知らせ



- ・19日...クリスマス会
- ・26日...餅つき会
- ・28日...お弁当の日
- \*29日～1/5日...年末年始の為休園

みそを使ってメイン料理 (9日の献立より)

- <豚肉と大根のみそ煮> 4人分
- ・豚肉 150g (合わせ調味料)
  - ・大根 1/2本
  - ・人参 中1/2本
  - ・しいたけ 1P
  - ・こんにやく 50g
  - ・みそ 小さじ2
  - ・しょうゆ 小さじ2
  - ・みりん 小さじ2
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・出し汁

- ①大根、人参、しいたけは食べやすい大きさに切る。こんにやくはちぎっておく。
  - ②鍋に油をしき、豚肉を炒める。ある程度火が通ったら①を入れ、出し汁を入れ柔らかくなるまで煮る。
  - ③合わせ調味料を入れ味がしみ込むまで煮る。煮汁が少なくなる位煮詰めると美味しい。
- \*大根を里芋やじゃが芋に変えてもOK!

(参考文献: 食べ物通信11月号)

<p>コツ1</p> <p>・手間をかけずに出しをとる</p> <p>*天然の出しパックを使ってもOK!</p> <p>*かつお、いりこ、昆布で簡単にとれます</p>	<p>コツ2</p> <p>・具は身近な自然食材で自由に!</p> <p>*常備野菜、豆腐、わかめや残り物の野菜も活躍します</p>	<p>コツ3</p> <p>・具は1回ずつ冷凍しておくとう便利!</p> <p>*大根+油揚げ+ねぎ *玉ねぎ+えのき+厚揚げ *人参+小松菜+じゃが芋など</p>	<p>コツ4</p> <p>・おかずみそ汁にすれば、主菜になる</p> <p>*忙しい時など、卵や肉、魚などを入れると主菜にも。沢山作って冷蔵保存も出来ます。</p>
---	--	--	---