

12月献立



2020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 炒り豆腐 切干中華サラダ すまし汁 1	ごはん 焼き魚 里芋の煮物 ブロッコリーののり和え 味噌汁 2	ごはん がんもの中華炒め キャベツのごま和え すまし汁 3	ごはん 牛肉とれんこんの炒め物 白菜のおひたし 味噌汁 4	豚肉とごぼうごはん 味噌汁 5
	さつま餅・するめ・牛乳	大根海苔巻き・いりこ・お茶	さつま芋あん団子・昆布・牛乳	梅あらめおにぎり・するめ・お茶	ジャムトースト・果物・お茶
ごはん 肉豆腐 切干和風サラダ すまし汁 7	お弁当の日 	ごはん 八宝菜 煮豆 蒸しブロッコリー 味噌汁 8	ごはん 煮魚 昆布の煮物 ナムル 冬野菜スープ 9	里芋ごはん 高野豆腐のそぼろあんかけ 納豆サラダ 味噌汁 10	煮込みうどん 蒸しブロッコリー 11
みたらし団子・いりこ・牛乳	青のりおにぎり・するめ・お茶	さつまボール・昆布・お茶	お好み焼き・いりこ・牛乳	刻み昆布おにぎり・するめ・お茶	レーズンパン・果物・お茶
ごはん 厚揚げの五目煮 さつま芋サラダ すまし汁 14	ごはん 豚肉と大根の味噌煮 ブロッコリーの白和え 味噌汁 15	ごはん がんもの煮物 あらめの炒り煮 人参のおかか和え ちゃんぽん風スープ 16	(クリスマス会) 給食・おやつはお楽しみ 	ごはん 魚のにんにくしょうゆ焼き 干し大根の煮物 青菜のおひたし 味噌汁 17	チキンライス 味噌汁 18
切干大根おにぎり・昆布・お茶	さつま芋の焼き団子・いりこ・牛乳	パン・するめ・牛乳		梅ちりおにぎり・いりこ・お茶	スティックパン・果物・お茶
ごはん 魚の竜田焼き 刻み昆布の煮物 ブロッコリーのおかか 和え 味噌汁 21	ごはん ポークビーンズ ごぼうれんこんサラダ すまし汁 22	ごはん 焼き魚 大根の煮物 さつま芋のグリル焼き 味噌汁 23	(もちつき会) とりもち 切干サラダ 豚汁 みかん 	ごはん 卵の花の炒め物 大根のナムル すまし汁 24	鮭と青菜のごはん 味噌汁 25
ゆず味噌おにぎり・するめ・お茶	ぜんざい・昆布・お茶	ごまじゃこおにぎり・いりこ・お茶	焼き芋・するめ・牛乳	マカロニきな粉・いりこ・牛乳	丸パン・果物・お茶
ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のおひたし すまし汁 28	ごはん さつま芋コロッケ 人参の煮物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 29	～毎日の味噌汁は健康のもと！～ 発酵食品のみそは腸内環境を整えて免疫力を高めてくれる どんな献立にもあい、毎日飽きずに食べられる 自立神経を調える 朝の体を温め、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 様々な具材から栄養とうま味成分がとれる 具材の野菜が塩分の過剰を抑えてくれる 身近な具材で手軽にできる 最近ではがんの予防や脳卒中の予防に効果があることが分かってきました！			
小豆団子・するめ・牛乳	おかかおにぎり・昆布・お茶				

～冬至のおはなし～

今年は12月21日が冬至です。冬至とは夜が一年で最も長くなる日です。冬至には栄養満点で長期保存ができ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、ゆずの強い香りで邪気が起こらないように身を清めるためにゆず湯に入ります。血行を促進して体を温め、風邪を予防する効果もあります。

保育園では給食にかぼちゃのみそ汁を飲んで、おやつにゆずを使ったゆず味噌おにぎりを食べる予定です。

まだまだ寒さが厳しくなるこれから、冬を元気に過ごしたいですね。



ー みそ汁を毎日手軽に始めませんか？ ー

コツ①
手間をかけずにダシをとる
*天然のダシパックを使ってもOK！
*いりこ、昆布をつけておいて火にかけるだけでOK！
*沸かせたお湯に鰹節を入れるだけでOK！

コツ②
具材は身近な野菜などの食材で自由に組み合わせる
*玉ねぎやにんじんなどの常備野菜、豆腐、わかめや冷蔵庫の残り物の野菜でもOK！

コツ③
具は1回ずつ分けたり、冷凍しておくとう便利！
*大根+人参+油揚げ
*玉ねぎ+えのき+さつま芋
*人参+小松菜+じゃが芋などなど

コツ④
おかずみそ汁にすれば主菜になる
*忙しい時は卵や肉、魚などを入れると主菜にもなる！
*夕飯に多めに作って朝食に温めなおすだけでOK！