

2022年度



12月予定献立表



ひまわり第1保育園

天候・都合により、献立・材料を
変更する場合があります。
★印は新メニュー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
今年も早いものでもう12月です。 今月は、クリスマス会、もちつき会と楽しいことが続きます。 朝晩が冷え込むようになり、体調を崩しやすくなってきました。元気に過ごす ためにも、いっぱい遊んで、モリモリ食べて、早く寝てしっかり睡眠をとると いった規則正しい生活を送りましょう。			1 ごはん ★手羽元梅シロップ煮 ブロッコリーごま和え すまし汁	2 れんこんごはん 魚野菜のつけ焼き 高菜煮びたし 味噌汁(さつま芋)	3 鶏そぼろごはん 味噌汁
			青のりおにぎり 野菜煮物・お茶	麦入りポトフスープ・お茶	小丸パン・いりこ・お茶
5 ごはん 魚にんにく風味焼き カブの酢の物 すまし汁	6 芋煮会 おにぎり(鮭・大根菜) 豚汁 みかん	7 ごはん 大根そぼろ煮 ★レンコン甘辛炒め 味噌汁(キャベツ)	8 ごはん 煮魚 大豆とキャベツのサラダ レタス中華スープ	9 ごはん 手作りがんも 白菜おかか和え 味噌汁(切干)	10 梅おかかおにぎり 味噌汁
梅じゃこおにぎり 昆布・お茶	スイートポテト するめ・牛乳	すいとん・お茶	焼のりおにぎり 野菜煮物・お茶	味噌スコーン 果物・牛乳	ロールパン・いりこ・お茶
12 ごはん がんもと大根の味噌煮 にんじんごま和え 野菜塩スープ	13 ごはん 肉豆腐 小松菜ナムル すまし汁	14 ごはん おでん 味噌汁(もやし)	15 ごはん 八宝菜 干し大根の煮物 味噌汁(なめこ)	16 ごはん 焼き魚 さつま芋サラダ 冬野菜クリームスープ	17 五目おにぎり 味噌汁
さつま芋おにぎり 昆布・お茶	ジャムサンドパン するめ・牛乳	ぜんざい いりこ・お茶	ごぼう唐揚げ 昆布・お茶	五平餅 するめ・お茶	小丸パン・いりこ・お茶
19 ごはん 春巻 キャベツの酢の物 味噌汁(里芋)	20 クリスマス会 お楽しみに!!	21 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル ブロッコリー中華スープ	22 ごはん 魚の塩麴焼き ふろふき大根 ごぼう汁	23 ごはん ★レンコンつくね焼 あらめ炒め煮 味噌汁(白菜)	24 焼きそば ワカメスープ
黒ごま団子 昆布・お茶	お楽しみに!!	にゅうめん・お茶	マカロニきなこと するめ・牛乳	コッペパン いりこ・牛乳	焼き芋・昆布・お茶
26 煮込みうどん 里芋梅サラダ 高野豆腐煮物	27 里芋ごはん 魚の竜田揚げ レタスとワカメのサラダ 味噌汁(大根)	28 もちつき ごはん 湯豆腐 もやしの酢の物 鮭の粕汁	29 弁当の日	6日(火)芋煮会☆大鍋で豚汁を作ります。 20日(火)クリスマス会☆お楽しみに!! 28日(水)もちつき会☆おやつで食べます。 29日(木)弁当の日☆保育納めの日です。 保育を希望の方は弁当の準備をお願いします。	
梅キュウ海苔巻き するめ・お茶	大豆いりこ・お茶	きなこもち・いりこ・お茶	小丸パン・昆布・お茶		

～保育園で大切にしていること～『旬を味わう』

お店では、季節は関係なく1年を通していろいろな食材が出回っていて、いつが旬かわかりません。旬とは、その季節で一番おいしく収穫量も多い時期のことです。安く買うこともでき、栄養価も高く、(ほうれん草の場合、食品成分表でも夏採り、冬採りと分けてあり、特にビタミンCは100g中冬は84mg、夏は12mgと大きく違います)

旬の食材を食べることで、免疫力を高め、抵抗力をつけたり、丈夫で元気な身体作りにもつながります。

食育として、春はたけのこの皮むき、夏はスイカ割り、秋は焼き芋など楽しい食経験から、旬の食材を知り、食に興味をもち、食べることの大切さを知るきっかけになります。

春…冬の間に栄養や旨味を蓄え甘み強いものが多い

【野菜】タケノコ・アスパラ・春キャベツ・新玉ねぎなど【魚介】マダイ・あさりなど

夏…太陽をたっぷりあびて育ち、水分も多くみずみずしく、身体を冷やす作用がある

【野菜】トマト・キュウリ・ナス・レタスなど【魚介】アジ・イワシなど

秋…実りの秋。

【野菜】サツマイモ・里芋などの根菜類・きのこなど【魚介】サンマ・サバ・サケなど

冬…寒さが厳しくなる冬に備えて身体を温める作用がある。

【野菜】大根・白菜・ブロッコリー・小松菜・白ネギなど【魚介】ブリ・アンコウなど

旬の野菜を使った副菜メニュー

【小松菜ナムル】(材料5人分)

小松菜1束 もやし1/2パック 人参1/5本
 醤油大さじ1 ごま油小さじ1 いりゴマ

(作り方)

- ① 小松菜は茹でて水にさらし、適当な長さに切る。
人参は千切りにし茹でる。もやしも茹でて適当な長さに切っておく。
- ② ①をしっかり水分をしぼって、ボウルに入れ、醤油、ごま油で味付けをし、ごまを入れて出来上がり。

【花野菜サラダ】(材料4人分)

ブロッコリー1/2個 カリフラワー1/2個
 人参1/4本 コーン20g マヨネーズ

(作り方)

- ① ブロッコリー、カリフラワーは小房に分けてそれぞれ茹でる。コーンは冷凍のものをさっと茹でる。
缶詰なら汁気を切っておく。
- ② 冷めたら、マヨネーズで味付けをする。