

12月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	日						
2	月	牛乳 ビスケット	鮭のレモン風味焼き・千草和え・煮豆		ご飯	かき玉汁	牛乳 ピザトースト ☆
3	火	牛乳 チーズ	パンセット	×			お茶 磯の香おにぎり ☆
4	水	牛乳 せんべい	高野豆腐の五目煮・青菜のしらす和え・果物		切り干し大根ご飯		牛乳 きな粉ドーナツ ☆
5	木	牛乳 カステラ	すいとん・焼きししゃも・ブロッコリーの塩ゆで 手作りふりかけ		ご飯	果物	牛乳 昆布 おかき
6	金	牛乳 クラッカー	豚肉と野菜の中華炒め・さつまいもの甘煮・果物		ご飯		牛乳 小魚 クッキー
7	土	牛乳 ビスケット	クリームスパゲティー・キャベツの甘酢和え・果物	×			牛乳 クラッカー
8	日						
9	月	牛乳 せんべい	豚肉の生姜焼き・バンサンスウ・果物		ご飯	青菜おかか か和え	牛乳 チーズ クラッカー
10	火	牛乳 ジャムパン	魚の南蛮漬け・味噌汁・納豆		ご飯	果物	牛乳 さつまいも煮 ☆
11	水	牛乳 ビスケット	肉じゃが・カリフラワーの甘酢味・果物		ご飯		牛乳 せんべい
12	木	牛乳 クッキー	クリスマスランチデー	×			牛乳 小魚アーモンド ☆
13	金	牛乳 ポーロ	マーボー豆腐・ブロッコリーの塩ゆで・粉ふき芋		じゃこ ご飯	果物	牛乳 焼きそば ☆
14	土	牛乳 クラッカー	副食付弁当	○			牛乳 味付きパン
15	日						
16	月	牛乳 ビスケット	いわしのかば焼き・五目なます・すまし汁		ご飯	さつまい もの甘煮	牛乳 苺苺チーズパン ☆
17	火	牛乳 カステラ	揚げ豚の三色和え・豆乳汁・果物		ご飯		牛乳 するめ クッキー
18	水	牛乳 0・1歳 きびだんご 2歳 もち	豚汁・ししゃもの味噌干し・果物		ご飯	ブロッコ りごま和え	牛乳 ぜんざい ☆
19	木	牛乳 クラッカー	炒り豆腐・青菜のおかか和え・果物		ゆかり ご飯	粉ふき芋	牛乳 甘納豆蒸しパン ☆
20	金	牛乳 せんべい	かぼちゃコロッケ・ポイル野菜・わかめスープ		ご飯	果物	牛乳 小魚 おかき
21	土	牛乳 ポーロ	いなかうどん・果物	×			牛乳 せんべい
22	日						
23	月						
24	火	牛乳 ビスケット	親子煮・青菜のごま和え・果物		ご飯	納豆	お茶 豆腐入甘辛団子 ☆
25	水	牛乳 ジャムパン	カレーシチュー・大根サラダ・ブロッコリーの塩ゆで		ご飯	果物	牛乳 クリスマスケーキ
26	木	牛乳 クラッカー	鮭の塩焼き・ひじきのきんぴら・ミニトマト・味噌汁		ご飯	手作り ふりかけ	牛乳 パナナロール
27	金	牛乳 クッキー	ポークビーンズ・ほうれん草とシメジのバター炒め 果物		ご飯		牛乳 昆布 おかき
28	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○			牛乳 せんべい
29	日						
30	月						
31	火						

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

年末年始の伝統行事に ちなんだ料理を味わおう

年末年始には伝統行事が多くあります。子どもたちの楽しみにしているクリスマス、年越し、お餅つき、新年を迎える準備など、伝統の味を伝えるよい機会です。「我が家のごちそうメニュー」に郷土色や代々伝わる味を加え、子どもの味覚を育て思い出の味として残して行ってもらいたいと思います。

「かぼちゃコロッケ」を 取り入れました。



一年中で最も昼が短く夜が長い日を「冬至」といいます。
この日にかぼちゃを食べる風習は全国各地にあり、「病気になる」「厄除けになる」などと言われています。また「冬至かぼちやに年取らせるな」という“ことわざ”もあります。これはかぼちやは真冬まで保存することにより、味も良くなり栄養素も損失しませんが、春まで持ち越しては効用がなくなるので保存は冬至までという意味のようです。かぼちやを食べて冬場を健康に過ごすための生活の知恵だったようです。

今年の「冬至」は12月22日の日曜日です。給食では20日に子どもたちの好きなコロッケにかぼちやを使います。かぼちやは体内でビタミンAに変わるカロテンやビタミンC、Eも豊富に含み、皮膚や粘膜を丈夫にし、かぜの予防に効果があるといわれています。

かぼちやコロッケ

【材料】3上1人分

- ・豚ひき肉…15g
- ・じゃがいも…40g
- ・かぼちや…20g
- ・玉ねぎ…15g
- ・油…適量
- ・塩…少々
- ・小麦粉…5g
- ・卵…5g
- ・パン粉…7g
- ・揚げ油…適量

【作り方】

- ① じゃがいも、かぼちやは皮をむいて蒸し、やわらかくなったらマッシャーなどでつぶす。(熱いうちにつぶしましょう)
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。熱したフライパンに油をしき、豚ひき肉を炒める。火が通ったら玉ねぎを入れる。途中塩を入れ、火が通るまで炒める。
- ③ パットなどに小麦粉、溶いた卵、パン粉をそれぞれに入れておく。
- ④ ①と②をよく混ぜる。(味見をしてみてください)生地が冷めたら小判形にし小麦粉→溶いた卵→パン粉の順につけて180℃の油で3分くらい揚げて、出来上がり。

かぜの時の食事

◎脱水症状を防ぐため水分補給

番茶、ほうじ茶、麦茶
おろしりんご、野菜スープなど

◎熱がある時はビタミンCやB1が必要

ジャガイモ、豆腐、卵
かぼちや、にんじんなど

◎体をあたためる食事は

おかゆ、寄せ鍋
みそ汁、うどんなど

◎消化の良いもの

おかゆ、やわらかく
煮たうどんなど

栄養をしっかり体の中に摂り入れて体力をつければ回復の手助けになります。

体調の悪い時：体の負担になる食べ物

油の多いもの・・・ラーメン、炒め物など
繊維の多いもの・・・ごぼう、セロリなど