



すみだ川のほとりに笑顔咲くほいくえん  
令和元年度12月(師走) 献立表



今月の目標：冬野菜を食べよう  
テーマ野菜：南瓜



※乳児、幼児共に午前中、牛乳がです。  
※ はクッキングメニューです。  
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
※カレンターに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食やおやつ分のカロリーです。  
乳児は8割で計算しています。

日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>鮭のきのこあんかけ</li> <li>大根の利休和え</li> <li>さつま芋とほうれん草の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>三色そぼろ丼</li> <li>小松菜としめじの煮びたし</li> <li>なめこのみぞれ汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>筑前煮</li> <li>きのこ人参の白和え</li> <li>手鞠麩の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>おかからと蓮根のつくね焼き</li> <li>水菜と桜えびのポン酢和え</li> <li>かぶと若布の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かじきの柚子味噌焼き</li> <li>蓮根の甘酢漬</li> <li>のっぺい汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉と野菜の生姜炒め</li> <li>ほうれん草と人参の胡麻和え</li> <li>白菜と玉葱の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>若布のあったか煮麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きなこおはぎ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜餡サンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすおかかおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンライス</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエハース</li> <li>牛乳</li> <li>あられ</li> </ul>
Kcal	508	562	592	503	537	551
日	9	10	11	12	13	14
予定			野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の塩焼き</li> <li>ひじきの和風サラダ</li> <li>大豆の甘辛揚げ</li> <li>里芋とキャベツの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめご飯</li> <li>ほかほかおでん</li> <li>胡瓜とたくあんのおかか和え</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>根菜の温野菜サラダ</li> <li>味噌ドレッシング</li> <li>厚揚げと白菜の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈の照り煮</li> <li>ほうれん草の納豆和え</li> <li>南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>人参しりしりサラダ</li> <li>白花豆の甘煮</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>かぶのゆかり和え</li> <li>大根と長葱の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>切干大根と油揚げの炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋もち</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜のいとこ煮</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とチーズのおやき</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目炒飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラッカー</li> <li>牛乳</li> <li>せんべい</li> </ul>
Kcal	560	503	555	520	551	573
日	16	17	18	19	20	21
予定					冬至献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>鮭のきのこあんかけ</li> <li>大根の利休和え</li> <li>さつま芋とほうれん草の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>三色そぼろ丼</li> <li>小松菜としめじの煮びたし</li> <li>なめこのみぞれ汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>筑前煮</li> <li>きのこ人参の白和え</li> <li>手鞠麩の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>おかからと蓮根のつくね焼き</li> <li>水菜と桜えびのポン酢和え</li> <li>かぶと若布の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たくあんのぼりぼりご飯</li> <li>かじきの柚子味噌焼き</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>蓮根の甘酢漬</li> <li>のっぺい汁</li> <li>柚子ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉と野菜の生姜炒め</li> <li>ほうれん草と人参の胡麻和え</li> <li>白菜と玉葱の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>若布のあったか煮麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きなこおはぎ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜餡サンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすおかかおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜餅</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエハース</li> <li>牛乳</li> <li>あられ</li> </ul>
Kcal	508	562	592	503	536	551
日	23	24	25	26	27	28
予定		野菜の日	クリスマス・誕生会献立			保育納め
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の塩焼き</li> <li>ひじきの和風サラダ</li> <li>大豆の甘辛揚げ</li> <li>里芋とキャベツの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>根菜の温野菜サラダ</li> <li>味噌ドレッシング</li> <li>厚揚げと白菜の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>きのこほうれん草のクリームシチュー</li> <li>グリルチキン</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>さわやかみかんゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈の照り煮</li> <li>ほうれん草の納豆和え</li> <li>南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>人参しりしりサラダ</li> <li>白花豆の甘煮</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>かぶのゆかり和え</li> <li>大根と長葱の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>切干大根と油揚げの炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜のいとこ煮</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お楽しみクリスマスケーキ</li> <li>ホットティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とチーズのおやき</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バームクーヘン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラッカー</li> <li>牛乳</li> <li>せんべい</li> </ul>
Kcal	560	555	648	520	534	573

【冬野菜を食べよう】

気温がグッと下がり、いよいよ本格的な冬の到来です。寒い季節に美味しく、旬を迎える冬野菜と聞いて、どのような野菜を想像しますか？

代表的な物といえば、大根、白菜、ねぎとほうれん草です。冬野菜には、ビタミンA(粘膜を守る)・ビタミンC(免疫カアップ)・ビタミンE(血行促進)などが多く含まれています。これらの栄養満点な食材を使用し、定番のだしが染みだおでんを始め、体が温まる献立を豊富に取り入れています。

積極的に冬野菜を取り入れ、寒さに負けない体をつくっていきましょう！



【冬至について】

今年の冬至は12月22日です。冬至とは、一年において太陽の位置が北半球で一番低くなり、夜が最も長くなる日のことを言います。冬至の日には、「ん」のつく食べ物を食べると運氣が上がると言われています。代表的な食材は、南瓜(なんきん)・大根・人参・蓮根・金柑などがあり、ビタミンやカロテンを豊富に含む食材なので、風邪予防にもなります。

他にも柚子をお風呂に入れてはいる「柚子湯」という風習があります。柚子の木は寿命が長く病気にも強いことから無病息災を祈るために入れるようになったとされています。ぜひこの機会に行事食を食べ、身も心もほかほかな冬至を過ごしてみたいいかがでしょうか？