

		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	エネルギー kcal	塩分量 g	家庭で食へて 欲しい食品
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの			
2月	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 即席漬け なめこ汁	生揚げ 豚肉	玉ねぎ れんこん ピーマン キャベツ きゅうり 人参 なめこ 大根 青菜 長ねぎ	精白米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	389	1.6	海藻類
3火	ごはん 魚の塩焼き カレーソテー かきたま汁 果物	魚 ベーコン 卵 豆腐	もやし 人参 青菜 キャベツ 玉ねぎ えのき わかめ 果物	精白米 油	387	1.4	いも類
4水	ごはん スナックレバー ごまあえ すまし汁	豚レバー 鶏肉 大豆 豆腐	生姜 もやし キャベツ 人参 青菜 長ねぎ しいたけ わかめ	精白米 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 ごま	440	1.5	魚介類
5木	焼きそばイタリアン 青菜のスープ ヨーグルト	豚肉 豆腐 ベーコン ヨーグルト	キャベツ もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン缶 青菜 きくらげ	中華めん 油 片栗粉	385	2.1	卵類
6金	ごはん 魚の煮つけ 五色あえ みそ汁 果物	魚 ハム 油揚げ	生姜 キャベツ もやし 青菜 コーン缶 大根 玉ねぎ 人参 えのき 果物	精白米 砂糖 ごま油	419	1.9	牛乳・乳製品
9月	ごはん たまごやき のり酢あえ 芋煮汁 果物	卵 ツナ 豚肉	青菜 もやし 人参 のり 白菜 長ねぎ しめじ 果物	精白米 こんにゃく 里芋 油 砂糖	444	1.6	淡色野菜
10火	ツナサンド パインサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ツナ ウィナー ヨーグルト	玉ねぎ きゅうり キャベツ きゅうり 人参 パイン缶 干しぶどう 大根 しめじ パセリ	コッペパン じゃがいも 油	407	2.4	豆・大豆製品
11水	【減塩うまみランチ】ごはん 魚の竜田揚げ おかかあえ スキー汁	魚 かつお節 豚肉 豆腐	生姜 キャベツ もやし 人参 大根 ごぼう しいたけ 長ねぎ	精白米 片栗粉 油 こんにゃく	411	1.4	緑黄色野菜
12木	豆乳みそラーメン レンコンとシラスの和風サラダ 果物	豚肉 豆乳 しらす	もやし キャベツ 人参 たけのこ じゃがいも しょうが れんこん きゅうりのり 果物	中華めん 油 砂糖 ごま油	403	2.5	いも類
13金	【まごわやさしい献立】 ごはん 魚のみそ煮 もやしと油揚げのごま酢あえ 吹雪汁	魚 油揚げ 豆腐	生姜 もやし きゅうり 人参 長ねぎ 白菜 えのき わかめ	精白米 砂糖 ごま油 ごま 里芋 片栗粉	431	1.6	肉類
16月	ごはん きりざい じゃがいものきんぴら 塩ちゃんこスープ	納豆 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	野沢菜 人参 さやいんげん 大根 ごぼう 長ねぎ 青菜 しいたけ 生姜	精白米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 こんにゃく	383	1.1	海藻類
17火	食パン 魚の洋風焼き ひじきのマリネ かぼちゃの豆乳スープ ヨーグルト	魚 ハム ベーコン 豆乳 ヨーグルト	玉ねぎ コーン缶 ピーマン ひじき キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ パセリ	食パン 油 砂糖	388	2.2	きのこ類
18水	【かみかみ献立】 かみかみ親子丼 カリポリ漬け みそ汁 果物	卵 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん しいたけ 大根 きゅうり 青菜 わかめ しめじ 長ねぎ 果物	精白米 しらたき 油 砂糖 片栗粉	443	2.3	魚介類
19木	ごはん いわしっ子ふりかけ 肉じゃが れんこんの白あえ 果物	いわし削り節 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐	青のり 人参 玉ねぎ グリンピース 青菜 れんこん 果物	精白米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま	425	1.3	淡色野菜
20金	【冬至献立】ごはん 魚のゆずみそ焼き なめたけあえ ほうとう 果物	魚 油揚げ	ゆず ほうれん草 もやし 人参 えのき 白菜 かぼちゃ 長ねぎ ごぼう 果物	精白米 砂糖 ほうとう	443	1.9	肉類
23月	マーボー生揚げ丼 白菜の甘酢あえ わかめスープ ヨーグルト	生揚げ 豚肉 ヨーグルト	しいたけ 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 りんご 白菜 きゅうり みかん缶 わかめ 長ねぎ しめじ	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	462	2.2	緑黄色野菜
24火	【クリスマス献立】 ロールパン 鶏のからあげ もみの木サラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	生姜 にんにく ブロッコリー キャベツ 人参 コーン缶 玉ねぎ しめじ トマト缶	ロールパン 上新粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	381	2.0	豆・大豆製品
25水	ごはん 魚の照り焼き 煮菜 根菜汁 果物	魚 油揚げ 打ち豆 鶏肉	小松菜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 果物	精白米 油 里芋	419	1.5	きのこ類
26木	すきやきうどん さつま芋のごまあえ 果物	豚肉 かまぼこ 豆腐	人参 白菜 長ねぎ えのき 青菜 果物	うどん しらたき 砂糖 さつま芋 ごま	405	2.3	卵類
27金	ハヤシライス フレンチサラダ 果物 お茶	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン缶 果物	精白米 油 じゃがいも	465	1.6	牛乳・乳製品

*栄養価は、3歳以上児の昼食分です。(1~2歳児はこの概ね8割)
 *この他に、3歳以上児には3時のおやつ、1~2歳児には10時と3時のおやつがあります。
 *園の行事等により、献立が変更になることがあります。
 *旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。

★ 郷土料理・正月料理
 ★ 給食のレシピ紹介
 冬至の献立「魚のゆずみそ焼き」

裏面も
ご覧ください





郷土料理・正月料理

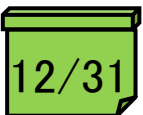


☆ 12月から1月の代表的な行事と食べ物を紹介します ☆



冬至かぼちゃ

1年の中で一番夜が長い日に、真夏に育ったかぼちゃを食べると病気にならないと考えられています。



年越しそば

大晦日の夜に食べ、そばが長く伸びることから、長生きできることを願います。



おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。



黒豆

色が黒くなるほど健康でまめまめしく働くという意味です。

さつまいも

きんたんの材料です。黄色は金色に通じるといわれ、富を呼ぶ縁起の良い色とされています。

えび

えびは火を通すとくるりと曲がることから、腰が曲がるまで長生きするようにと願います。

おせち料理



昆布

「喜ぶ」という語呂あわせと、「ひろめ」と呼ばれていたことから、喜びを広めるという意味です。

かずのこ

にしんのたまごで、たまごの数が多いいことから子孫繁栄を願います。

ごまめ

田作りの材料でかたくちいわしの子もです。昔、田植えのときに肥料として使い、豊作になったことから、豊作を願う意味があります。



12月21日は冬至

冬至は、一年で最も日が短くなる日で、「ん」のつく食べ物「かぼちゃ（なんきん）、にんじん、れんこん、みかん」などを食べると運がつく、健康に過ごせると言われています。

色の濃い野菜（かぼちゃ、青菜、人参など）に多く含まれるビタミンAは、粘膜を健康に保ち、細菌への抵抗力をつけるなど健康には欠かせない栄養素です。夏に採れたかぼちゃを保存し、体調を崩しやすいこの時期に食べるようになったとも。色の濃い野菜をたっぷり食べ、ゆず湯に入り、体の内からも外からも温めて元気に過ごしましょう！！



給食のレシピ紹介♪

<材料(約4人分)>

- 魚..... 4切
- マヨネーズ... 40g
- みそ..... 10g
- 酒..... 5g
- 砂糖..... 5g
- ゆず果汁、果皮...少々

* 鮭やぶり、カレイ、青魚にもよく合います！

☆魚のゆずみそ焼き☆

<作り方>

- ① ゆずは果汁を絞り、皮は細かく刻んでおく。
- ② 調味料を全部合わせてみそだれを作る。
- ③ 魚を焼き、表面が白くなったら取り出し、タしをめて弱火にし、軽く焦げ色がつくまで焼く。

ゆずを使った、お子さんでも食べられる献立です！

