

# 給食だより 12月号



## M E R R Y C H R I S T M A S

今年も残すところわずかとなりました。朝晩ぐっと冷え、昼間は少し気温が上がったりと気温差で体調を崩さないよう気をつけましょう。

冬と言えば身体が温まるものが食べたくくなりますよね。給食では、クリームシチューや冬野菜カレーといった身体が温まる冬メニューを取り入れました。園児からも「クリームシチューが食べたい!」とのリクエストがありました☆今月はクリスマス会も予定していますので、楽しみいっぱいですね。



### 冬至ってなあに?



●12月21日(月)は冬至(トゥンジー)の日です。この日は一年で最も昼間が短く、夜が長くなる日です。

全国的に、冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べるという習慣がありますが、沖縄では冬至の日に「トゥンジージュシー」という田芋を使った炊き込みご飯を作り、火の神(ヒヌカン)や仏壇にお供えをし家族で頂くという、家族の健康と子孫繁栄を願う習慣があります。

田芋は親芋に子芋、孫芋が連なってできることから子孫繁栄の縁起の良い食べ物として沖縄の伝統行事には欠かせない食材です。

沖縄でも寒い時期に入る冬至に家族みんなで食べて、元気に冬を乗り切りましょう!

### 冬野菜のこと知ってるかな?



ほうれん草

ビタミンC、鉄分など栄養豊富な緑黄色野菜です。年中親しまれていますが、冬が一番おいしい季節となります。



はくさい

カリウム、カルシウム、ビタミンKが含まれ、骨の健康や血液凝固作用に働く栄養素です。



だいこん

冬に甘みが増し、消化酵素で胃腸の働きを整えてくれる役割が期待できます。



毎月19日は「食育の日」です★

### ◆納豆アンドンスーレシピ◆

\*材料\*(1人分)

ひき割り納豆 10g	①	三温糖 2g
ツナ缶 8g		赤みそ 5g
おろししょうが 少々		みりん 1g

☆作り方☆

- ①鍋を熱し、ツナ、おろししょうがを炒める。
- ②納豆、①の調味料を加え、馴染むまで炒める。  
この時焦げないように注意しながら炒める。
- ③納豆と①の調味料が馴染んだらできあがりです。  
納豆の量はお好みで調整してくださいね♪

### ◆大晦日の年越しそば◆



一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」と言います。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したと言われており、家族や大切な人の長寿や健康を願いながら食べます。沖縄の年越しそばは沖縄そばが定番ですが、他県ではそば粉からできた日本そばが主流です。そばのように細く長く過ごし、その年の災いを断ち切るという意味もあるそうです。

12 月予定幼児食献立表

令和 2年度

松島こども園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)		
1	火	麦ごはん 中華炒め 果物 ふろふき大根 とろろ昆布のすまし汁	小倉あん入りホットケーキ 牛乳	豚肉 鶏ミンチ インゲン トコロ昆布 絹ごし豆腐 牛乳 小	白米 ごま 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ビーマン 赤ビーマン 大根 ねぎ 果物		
2	水	ごはん 鶏唐揚げ 彩りサラダ 野菜スープ 果物	くずもち 牛乳	鶏肉 牛乳 きな粉	白米 油 黒糖 芋くず 砂糖	赤パプリカ 黄パプリカ 人参 えのき トマト キュウリ 大根 キャベツ 小松菜 果物		
3	木	あわごはん 魚のオーロラソース焼き レコンギンぴら しめじのみそ汁 果物	メープルスコーン 牛乳	赤魚 木綿豆腐 チキ揚げ 牛乳	白米 あわまヨネズ コマ油 コンニャク 小麦粉 メープル バター	レコン 人参 インゲン シメジ ネギ 果物		
4	金	麦ごはん 豚肉とパプリカ炒め ポテトサラダ アーサのすまし汁 果物	ゴマケーキ 牛乳	豚ロース 絹ごし豆腐 牛乳 アーサチーズ卵	白米 押し麦 小麦粉 コマ 油 砂糖 バター じゃが芋	玉ねぎ 人参 赤パプリカ キュウリ ネギ 果物		
5	土	豚丼 春雨スープ 果物	クラッカー ミニゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	白米 コーン 春雨 クラッカー ミニゼリー	人参 玉ねぎ チンゲン菜 ネギ ビーマン 果物		
7	月	麦ごはん 魚の甘酢あんかけ 果物 南瓜のそぼろ煮 えのきのすまし汁	バナナチョコケーキ 牛乳	赤魚 鶏ミンチ 牛乳	押し麦 コマ油 バター チョコ 片栗粉 小麦粉 砂糖	ほうれん草 えのき ビーマン 人参 玉ねぎ 南瓜 果物		
8	火	焼きそば 大根とキュウリの梅肉和え 冬瓜のみそ汁 果物	いりこ菜おにぎり お茶	豚肉 アーサ 青のり	焼きそば麺 油 白米 ごま	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ビーマン キュウリ ネギ 冬瓜		
9	水	玄米ごはん 鮭の塩焼き 果物 ヤングコーンのソテー キャベツのみそ汁	ほうれん草のホットケーキ 牛乳	鮭 ウィナー チーズ 卵 牛乳 油揚げ	白米 玄米 ヤングコーン 砂糖 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 ブロッコリー 赤ビーマン 果物		
10	木	あわごはん 照り焼きチキン 果物 豆サラダ ミネストローネ	さつま芋ケーキ 牛乳	鶏肉 キドニービーンズ ベーコン 枝豆 牛乳	白米 砂糖 じゃが芋 あわ さつま芋 バター	キャベツ キュウリ 人参 果物 セロリ トマト 玉ねぎ		
11	金	ごはん 鮭のムニエル 果物 クリームシチュー じゃこ和え	枝豆入りケーキ 牛乳	鶏肉 しらす 卵 チーズ 鮭 牛乳 枝豆	白米 じゃが芋 油 バター ごま油 小麦粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー 果物		
12	土	三色丼 根菜のみそ汁 果物	麦ふあ〜チーズ 牛乳	鶏ミンチ 牛乳 チーズ	白米 コーン 油	玉ねぎ 小松菜 大根 人参 ねぎ 果物		
14	月	ごはん 鯖のみそ焼 果物 五目きんぴら 豆腐のすまし汁	ボンデケーキ 牛乳	鯖 チキ揚げ 木綿豆腐 わかめ チーズ	白米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	人参 コホウ インゲン 果物		
15	火	五目ラーメン ツナ和え 果物	ふりかけおにぎり 牛乳	豚肉 ちくわ ツナ 牛乳	ラーメン ゴマ油	人参 長ネギ もやし ニラ 果物 キャベツ キュウリ		
16	水	あわごはん 筑前煮 キャベツのサラダ なめこのみそ汁 果物	キャロットケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 レーズン ツナ	白米 あわ ホットケーキミックス バター 小麦粉 油 コンニャク	なめこ キュウリ 人参 キャベツ インゲン 大根 コホウ 小松菜 シイタケ 果物		
17	木	【かみ献立】麦ごはん きびなごのから揚げ 肉じゃが もずくスープ 果物	フルーツヨーグルト お茶	きびなご 豚肉 もずく 牛乳 ヨーグルト	白米 押し麦 油 フルーツポンチ しらたき じゃが芋 クラッカー	人参 ニラ 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 果物		
18	金	【食育献立】黒米ごはん 納豆アンドンスー 豆腐チャンプルー イナムドゥチ 果物	スイートポテト 牛乳	納豆 豚肉 厚揚げ豆腐 カスハラカマボコ 卵 ツナ 牛乳	白米 黒米 油 ゴマ 生クリーム さつま芋 砂糖 バター	人参 キャベツ 玉ねぎ ニラ シイタケ ネギ 果物		
19	土	中華あんかけ丼 春雨スープ 果物	せんべい◎ミニゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	白米 かたくり粉 春雨 油 せんべい ミニゼリー	人参 玉ねぎ ニラ 果物 もやし エノキ チンゲン菜		
21	月	【冬至献立】トウジンジージュシー 果物 冬瓜の旨煮 豚汁	アガラサー 牛乳	豚肉 鶏ミンチ 枝豆 牛乳	白米 コンニャク 油 砂糖 田芋 黒糖 強力粉	人参 玉ねぎ 冬瓜 シイタケ ネギ ごぼう 果物		
22	火	ごはん チキンのケチャップ煮 果物 チンゲン菜ときのこ炒め 大根のみそ汁	しそひじきおにぎり 牛乳	豚肉 鶏肉	白米 砂糖	人参 チンゲンサイ しめじ 果物 大根 エノキ		
23	水	麦ごはん 白身魚の生姜煮 果物 タマナーチャンプルー 小松菜のみそ汁	アップルケーキ 牛乳	赤魚 ツナ 卵 牛乳	白米 押し麦 ホットケーキミックス 小麦粉 砂糖	人参 キャベツ ビーマン ネギ 果物 玉ねぎ 小松菜		
24	木	ナポリタン ブロッコリーチーズ焼き ナゲット クラムチャウダー	お楽しみ会 & お誕生日会					
25	金	冬野菜カレーライス キュウリのジャコサラダ ほうれん草のすまし汁 果物	スノーボール 牛乳	鶏肉 しらす ちくわ 牛乳	白米 砂糖 バター 油 小麦粉	人参 玉ねぎ さつま芋 白菜 果物 大根 キュウリ ほうれん草 エノキ		
26	土	豚肉の生姜焼き丼 小松菜のすまし汁 果物	ギンビスビスケット ミニゼリー 牛乳	豚肉 わかめ	白米 油 ギンビスビスケット	玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 ネギ ミニゼリー 果物		
28	月	年越しそば もずく酢 果物	いなり寿司 お茶	三枚肉 カマボコ もずく いなり揚げ	沖縄そば 白米 砂糖 コマ	きゅうり ネギ 果物		

※食材の都合により献立を変更する事があります。

