

給食だより 12月号

社会福祉法人 雅福社会

みやび認定こども園

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、孫芋が連なってい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、元気に冬を乗り越えましょう!

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。

◆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。

毎月19日は「食育の日」です★

◆納豆アンダンスーレシピ◆

材料(1人分)

ひき割り納豆 10g	三温糖 2g
ツナ缶 8g	④ 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、④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④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♪

れいわ2ねん

みやびにんていこどもえん

にち	ようび	ちゅうしょく	おやつ	あか(ちやにくにな るもの)	き(ねつやちからに なるもの)	みどり(たいちようを とのえるもの)
1	か	むぎごはん ちゅうかいため くだもの ふるふきだいこん とろろこんぶのすまし汁	おぐらあん入りホットケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりミンチ インゲンとうふ トロロこんぶ ぎゅうにゅう あずき	こめ ごま あぶら ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ビーマン ねぎ あかビーマンだいこん くだもの
2	すい	ごはん とりからあげ いろどりサラダ やさいスープ くだもの	くずもち ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう きなこ	こめ あぶら こくとう いもくず さとう	あかパプリカ きパプリカ にんじん えのき トマト キュウリ だいこん キャベツ こまつな くだもの
3	もく	あわごはん さかなのオーロラソースやき レコンきんぴら しめじのみそ汁 くだもの	おやつパン ぎゅうにゅう	あかうお とうふ チキあげ ぎゅうにゅう	こめ あわ マヨネーズ コンニャク おやつパン ゴマあぶら	レコン にんじん インゲン シメジ ネギ くだもの
4	きん	むぎごはん ぶたにくとパプリカいため ポテトサラダ アーサのすましじる くだもの	ゴマクッキー ぎゅうにゅう	ぶたロース とうふ チーズ ぎゅうにゅう アーサ たまご	こめ むぎこむぎこ ゴマ あぶら さとう バター じゃがいも	たまねぎ にんじん あかパプリカ キュウリ ネギ くだもの
5	ど	ぶたどん はるさめスープ くだもの	クラッカー ミニゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ コーン はるさめ クラッカー ミゼリー	にんじん たまねぎ チンゲンさい ネギ ビーマン くだもの
7	げつ	げんまいごはん さけのしおやき くだもの ヤングコーンのソテー キャベツのみそしる	ほうれんそうのホットケーキ ぎゅうにゅう	さけ ウィナー チーズ たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ げんまい ヤングコーン さとう あぶら ホットケーキミックス	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん ブロッコリー 赤ビーマン くだもの
8	か	ごもくらーめん ブロッコリーチーズやき ツナあえ くだもの	ふりかけおにぎり ぎゅうにゅう	ぶたにく ちくわ ツナ チーズ ぎゅうにゅう しらす わかめ	ラーメン ゴマあぶら	にんじん 長ネギ もやし ちくわ くだもの ブロッコリー キャベツ キュウリ
9	すい	むぎごはん さかなのあまずあんかけ くだもの かぼちゃのそぼろに えのきのすましじる	おやつパン ぎゅうにゅう	あかうお とりミンチ ぎゅうにゅう	おしむぎ かたくりこ おやつパン ゴマあぶら	にんじん たまねぎ ビーマン くだもの えのき かぼちゃ ほうれんそう
10	もく	あわごはん てりやきチキン くだもの まめサラダ ミネストローネ	さつまいもケーキ ぎゅうにゅう	とりにく キドニービーズ ベーコン えだまめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あわ さつまいも バター	キャベツ キュウリ にんじん くだもの セロトマト たまねぎ
11	きん	ごはん クリームシチュー さけのムニエル じゃこあえ くだもの	えだまめいりケーキ ぎゅうにゅう	とりにく しらす たまご チーズ さけ ぎゅうにゅう えだまめ	こめ じゃがいも あぶらバター ごまあぶら こむぎこ ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー くだもの
12	ど	さんしょくどん こんさいのみそしる くだもの	むぎふあ〜チーズ ぎゅうにゅう	とりミンチ ぎゅうにゅう チーズ	こめ コーン あぶら	たまねぎ こまつな だいこん にんじん ねぎ くだもの
14	げつ	ごはん さばのみそやき くだもの ごもきんぴら とうふのすましじる	ポンデケーキ ぎゅうにゅう	さばチキあげ もめんどうふ わかめ チーズ	こめ さとう こんにやく じゃが芋 かたくりこ	にんじん ゴボウ インゲン くだもの
15	か	やきそば だいこんとキュウリのぱいにくあえ とうがんのみそしる くだもの	いりこなおにぎり おちや	ぶたにく アーサ あおのり	やきそばめん あぶら こめ ごま	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ビーマン キュウリ ねぎ とうがん くだもの
16	すい	あわごはん ちくぜんに キャベツのサラダ なめこのみそしる くだもの	キャロットケーキ ぎゅうにゅう	とりにく たまご ぎゅうにゅう レーズン ツナ	こめ あわ ホットケーキミックス バター こむぎこ あぶら コンニャク	なめこ キュウリ にんじん キャベツ インゲン だいこん とうがなん こまつな シイタケ くだもの
17	もく	【かみこんだて】むぎごはん きびなごのからあげ にくじゃが もずくスープ くだもの	ジャムサンド ぎゅうにゅう	きびなご ぶたにく もずく ぎゅうにゅう	こめ むぎしょくパンジャム あぶら しらす たまご じゃがいも さとう	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ はくさい くだもの
18	きん	【しよくこんだて】くろまいごはん なつとうアングルス とうふチャンブルー イナムドウチ くだもの	ロッククッキー ぎゅうにゅう	なつとう ぶたにく とうふ ツナ ナス トマト たまご ぎゅうにゅう	こめ くろまい あぶらバター さとう コフレク こむぎこ	にんじん キャベツ たまねぎ とう シイタケ ネギ くだもの
19	ど	ちゅうかあんかけ はるさめスープ くだもの	せんべい①ミニゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ はるさめ あぶら せんべい ミゼリー	にんじん たまねぎ とう くだもの もやし エノキ チンゲンさい
21	げつ	【とうじこんだて】トウジンジージュシー くだもの とうがんのうまに とんじる	アガラサー ぎゅうにゅう	ぶたにく とりミンチ えだまめ ぎゅうにゅう	こめ コンニャク あぶら さとう たいも こくとう きょうりきこ	にんじん たまねぎ とうがん ネギ シイタケ ぼうろ くだもの
22	か	ふゆやさいかレーライス キュウリのジャコサラダ ほうれんそうのすましじる くだもの	ココアケーキ ぎゅうにゅう	とりにく しらす ちくわ ぎゅうにゅう たまご	こめ さとう ホットケーキミックス バター あぶら こむぎこ コア	にんじん たまねぎ さつまいも はくさい だいこん キュウリ ほうれんそう トマト くだもの
23	すい	むぎごはん しろみざかなのしょうがに くだもの タマナーチャンブルー こまつなのみそしる	おやつパン ぎゅうにゅう	あかうお ツナ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ おやつパン	にんじん キャベツ ビーマン ネギ くだもの たまねぎ こまつな
24	もく	ミートスパゲティ シーザーサラダ コーンクリームスープ くだもの	しそひじきおにぎり ぎゅうにゅう	あいびきにく ぎゅうにゅう えだまめ しそひじき	スパゲティ オリーブオイル コーン さとう こめ	たまねぎ にんじん キャベツ キュウリ ほうれんそう トマト くだもの
25	きん	おべんとうかい ♪ & おたんじょうびかい	クリスマスケーキ ぎゅうにゅう			
26	ど	ぶたにくのしょうがやきどん こまつなのすましじる くだもの	ギンビスケット ミニゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ	こめ あぶら ギンビスケット	ネギ たまねぎ にんじん ビーマン こまつな ミゼリー くだもの
28	げつ	としこしそば もずくす くだもの	いなりずし おちや	さんまいにく カマボコ もずく いなりあげ	おきなわそば こめ さとう ゴマ	きゅうり ネギ くだもの

※しよくざいのつごうによりこんだてをへんこうすることがあります。



12月離乳食予定献立表

令和2年

みやび認定こども園

作成者: 上原典恵

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ
調理形態		ヨーグルト状・ペースト	豆腐の固さ・マッシュ	バナナの固さ・柔らかく刻み	
1	火	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 大根のペースト すまし汁	全粥 野菜炒め煮 果物 ふろふき大根煮 豆腐のすまし汁	軟飯 野菜炒め煮 果物 ふろふき大根煮 豆腐すまし汁	小倉あん入り パンケーキ
2	水	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 小松菜すまし汁	全粥 つぶし鶏煮 果物 彩りサラダ煮 小松菜すまし汁	軟飯 ササミの旨煮 果物 彩りサラダ煮 小松菜すまし汁	ユーヌク
3	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 人参とインゲンペースト 絹ごし豆腐のすまし汁	全粥 魚の旨煮 果物 人参きんぴら煮 絹ごし豆腐のすまし汁	軟飯 魚の旨煮 果物 人参きんぴら煮 絹ごし豆腐のすまし汁	胚芽パン粥
4	金	つぶし粥 パプリカと野菜ペースト 果汁 じゃが芋のマッシュ すまし汁	全粥 鶏肉とパプリカやわかか煮 ポテトサラダ煮 野菜スープ 果物	軟飯 鶏肉とパプリカの炒り煮 ポテトサラダ煮 野菜スープ 果物	クッキー
5	土	つぶし粥 ササミと野菜ペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶしササミと野菜煮 チンゲン菜のすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜炒め煮 チンゲン菜のすまし汁 果物	ハイハイ
7	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜合わせペースト キャベツのすまし汁	全粥 白身魚の旨煮 果物 ヤングコーンと野菜煮 キャベツのすまし汁	軟飯 白身魚の旨煮 果物 ヤングコーンと野菜煮 キャベツのすまし汁	ほうれん草入り パンケーキ
8	火	つぶし粥 人参のペースト 果汁 ツナとキュウリのペースト 野菜すまし汁	全粥 ササミと野菜あんかけ煮 果物 ツナとキュウリの煮浸し 野菜すまし汁	刻み野菜あんかけラーメン 果物 ブロッコリー煮浸し ツナと野菜の煮浸し	しらすおにぎり
9	水	つぶし粥 野菜煮ペースト 果汁 カボチャのマッシュ ほうれん草すまし汁	麦全粥 魚の野菜煮 果物 カボチャサラダ煮 ほうれん草すまし汁	麦軟飯 魚の野菜煮 果物 カボチャサラダ煮 ほうれん草すまし汁	ふかし芋
10	木	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 キャベツのペースト 野菜スープ	あわ全粥 鶏肉と野菜の煮物 果物 豆サラダ煮 ミネストローネ	あわ全粥 鶏肉と野菜の煮物 果物 豆サラダ ミネストローネ	トーストパン
11	金	つぶし粥 白菜とじゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト 果汁	全粥 白菜のミルク煮 果物 ブロッコリーのやわらか煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 白菜のミルク煮 果物 ブロッコリーのやわらか煮 ほうれん草のすまし汁	枝豆蒸しパン
12	土	つぶし粥 果汁 野菜の合わせペースト すまし汁	全粥 三色あんかけ丼 根菜すまし汁 果物	軟飯 三色あんかけ丼 根菜すまし汁 果物	パンケーキ
14	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 インゲンと人参のペースト 豆腐のすまし汁	全粥 魚煮 果物 インゲンと人参のやわらか煮 豆腐のすまし汁	軟飯 魚煮 果物 インゲンと人参きんぴら煮 豆腐のすまし汁	マッシュポテト
15	火	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 大根ときゅうりのペースト 冬瓜のすまし汁	全粥 つぶし鶏肉と野菜煮 果物 大根ときゅうりのやわらか煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 鶏肉と野菜煮 果物 大根の和え物 冬瓜のすまし汁	コロコロおにぎり
16	水	つぶし粥 根菜ペースト 果汁 キャベツペースト 小松菜のすまし汁	全粥 ササミと根菜のやわらか煮 果物 キャベツとキュウリ煮 小松菜のすまし汁	軟飯 やわらか筑前煮 果物 キャベツサラダ煮 小松菜のすまし汁	キャロットケーキ
17	木	つぶし粥 白身魚すり流し 果汁 じゃが芋と野菜ペースト 白菜スープ	麦全粥 果物 じゃが芋と野菜煮 白菜スープ	麦軟飯 果物 じゃが芋と野菜煮 白菜スープ	胚芽パントースト
18	金	つぶし粥 つぶし豆腐の旨煮 果汁 ツナと人参ペースト 玉ねぎスープ	全粥 つぶし豆腐チャンプルー煮 果物 ツナと人参やわらか煮 玉ねぎスープ	軟飯 豆腐チャンプルー煮 果物 ツナと人参煮 玉ねぎスープ	コーンフレーク粥
19	土	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 チンゲン菜のスープ	全粥 野菜あんかけ チンゲン菜のスープ 果物	軟飯 野菜あんかけ チンゲン菜のスープ 果物	ハイハイ
21	月	つぶし粥 冬瓜と人参のペースト すまし汁 果汁	ジュシー すまし汁 冬瓜のそぼろ煮 果物	ジュシー すまし汁 冬瓜のそぼろ煮 果物	蒸しパン
22	火	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 大根とキュウリのペースト すまし汁	全粥 ササミと野菜のミルク煮 果物 じゃこサラダ煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 ササミと野菜のミルク煮 果物 じゃこサラダ煮 ほうれん草のすまし汁	ココアパンケーキ
23	水	つぶし粥 果汁 キャベツと人参のペースト すまし汁	麦全粥 つぶし魚煮 果物 タマネーチャンプルー煮 小松菜のすまし汁	麦軟飯 魚の煮付 果物 タマネーチャンプルー煮 小松菜のすまし汁	胚芽パントースト
24	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 枝豆とキャベツのペースト すまし汁	きざみトマトスパゲティ 果物 枝豆サラダ煮 コーンスープ	トマトスパゲティ 果物 枝豆サラダ煮 コーンスープ	人参入りおじや
25	金	🎄 お 弁 当 会 🎄 お 誕 生 日 会 🎁			クリスマスケーキ
26	土	つぶし粥 野菜の合わせペースト すまし汁 果汁	全粥 刻みササミ野菜煮 小松菜のすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜煮 小松菜のすまし汁 果物	クラッカー
28	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 きゅうりのペースト すまし汁	きざみ沖繩そば ササミと人参煮 きゅうりの旨煮 果物	沖繩そば ササミと人参煮 きゅうりスティック煮 果物	コロコロおにぎり

※食材の都合により献立を変更する事があります。

