

給食だより

令和元年

12月号

社会福祉法人 雅福社会

みやびの杜保育園

今年も残すところわずかとなりました。朝晩ぐっと冷えて寒い冬の季節がやってきました。

給食では、クリームシチューといった、身体が温まるメニューを取り入れました。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。

また、この季節は空気が乾燥するので、インフルエンザが流行ってきます。強い身体をつくっていくために重要なのが「食事」「運動」「睡眠」の生活リズムを整えることです。食事は好き嫌いせず、バランスよく摂取するようにしましょう。

冬至ってなあに？

●12月22日（日）は冬至（トウンジー）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「トウンジージュシー」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！

★給食では、12月20日（金）にトウンジー（冬至）献立を提供予定です。

◆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。

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「怠切れる」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ほうれん草、小松菜、納豆など)

★給食ではひじきや海藻類、ほうれん草といった鉄分を豊富に含む食材を取り入れています。ご家庭でも積極的に取り入れると良いですね。

～元気な血をつくる食べ合わせ～

(例) 鉄分+ビタミンC
レバー + フロccoli

⇒鶏レバーとフロccoliを炒めて、生姜やんにくしょうゆ、又は焼き肉のタレで味付けで食欲もUP

ひじき + さやえんどう

⇒人参、豚肉も一緒に加えて、ひじきの炒め煮に

鉄分+たんぱく質

●たんぱく質が鉄と結びついて腸からの吸収を促進します

ほうれん草 + かつお節

⇒子どもが好きなちくわも入れて、おかか和えに

12 月予定幼児食献立表

令和元年

みやびの杜保育園

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)
2	月	ごはん クリームシチュー チキンナゲット ブロッコリーのじゃこ和え 果物	枝豆入りケーキ 牛乳	鶏肉 しらす 卵 チーズ 牛乳 チキンナゲット 枝豆	白米 しらが芋 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 ほうれん草 ブロッコリー 果物
3	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 グリンピース トロロ昆布 絹ごし豆腐 牛乳 小豆	白米 ごま 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ビーマン 赤ピーマン 大根 ねぎ 果物
4	水	あわごはん 鮭のオーロラソース焼き レンコンきんぴら しめじのみそ汁 果物	おやつパン 牛乳	赤魚 木綿豆腐 チキ揚げ 牛乳	白米 もちきび マヨネーズ おやつパン コマ油 コンニャク	レンコン 人参 インゲン シシトマ ネギ 果物
5	木	ごはん 鶏肉とセロリのソテー ポテトサラダ 野菜スープ 果物	くずもち 牛乳	鶏肉 枝豆 牛乳 きな粉	白米 じゃが芋 油 黒糖 芋くず 砂糖	玉ねぎ セロリ トマト 人参 えのき キュウリ 大根 小松菜 果物
6	金	麦ごはん 豚肉とパプリカ炒め 昆布煮豆 アーサのすまし汁 果物	ゴマクッキー 牛乳	豚ロース 絹ごし豆腐 牛乳 アーサ 昆布 大豆	白米 押し麦 小麦粉 油 砂糖 バター ゴマ	玉ねぎ 人参 赤パプリカ シシトマ 果物
7	土	ごはん 肉野菜炒め じゃが芋のみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 牛乳	白米 コーンフレーク じゃが芋	玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ 小松菜 ネギ 果物
9	月	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	ココアケーキ 牛乳	赤魚 レズン ツナ 卵 牛乳	白米 押し麦 ホットケーキミックス 砂糖 バター 油 小麦粉	人参 キャベツ ビーマン ネギ 果物 玉ねぎ
10	火	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	おやつパン 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 あわパン	キャベツ キュウリ 人参 果物 セロリ トマト 玉ねぎ
11	水	五目ラーメン ちくわのマヨ焼き 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 しらす わかめ	ラーメン マヨネーズ コーン ゴマ油	人参 長ネギ もやし 果物 キャベツ キュウリ
12	木	チャーハン ナムル 肉団子スープ 果物	さつま芋ケーキ 牛乳	ウインナー 肉団子 卵 カマボコ 牛乳	白米 コーン さつま芋 バター 油 砂糖	玉ねぎ もやし ほうれん草 小松菜 果物
13	金	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	アガラサー 牛乳	鮭 ウインナー 牛乳 油揚げ	白米 玄米 ヤングコーン 黒糖 強力粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ キャベツ 南瓜 ブロッコリー 赤ピーマン 果物
14	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 ゴボウ 果物
16	月	ごはん 鯖のみそ焼 果物 五目きんぴら 豆腐のすまし汁	ポンデケーキ 牛乳	鯖 チキ揚げ 豆腐 わかめ チーズ	白米 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉	人参 ゴボウ インゲン 果物
17	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	やきそば麺 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
18	水	【お楽しみ献立】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	ほうれん草のホットケーキ 牛乳	きびなご 豚肉 卵 もずく チーズ 牛乳	白米 押し麦 ホットケーキミックス 油 しらす じゃが芋 砂糖	人参 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 果物
19	木	【食育献立】黒米ごはん 納豆アツタス 豆腐チャンプルー イナダウチ 果物	ジャムサンド 牛乳	納豆 豚肉 厚揚げ豆腐 カステラ マヨネーズ ツナ 牛乳	白米 黒米 油 砂糖 食パン ジャム	人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 シシトマ 果物
20	金	【冬至献立】トウモロコシジュース 果物 冬瓜の旨煮 豚汁	ちんぴん 牛乳	豚肉 鶏ミンチ 枝豆 牛乳	白米 コーネグ 油 砂糖 田芋 黒糖 小麦粉	人参 玉ねぎ 冬瓜 シシトマ ネギ ほうれん草 果物
21	土	中華あんかけ 春雨スープ 果物	せんべいQ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Q ミニゼリー	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし エノケン 果物
23	月	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	キャラットケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 レズン	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	なめこのキュウリ 人参 キャベツ インゲン 玉ねぎ 小松菜 シシトマ 果物
24	火	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 果物	しそひじきおにぎり お茶	合挽き肉 牛乳 枝豆 ひじき	スパゲティ オリーブオイル コーン 砂糖 白米	玉ねぎ 人参 キャベツ 果物 キュウリ ほうれん草 トマト
25	水	クリスマス会 & お誕生会	クリスマスケーキ 牛乳			
26	木	麦ごはん 魚の西京焼き 果物 南瓜のそぼろ煮 えのきのすまし汁	おやつパン 牛乳	赤魚 鶏ミンチ 牛乳	白米 押し麦 おやつパン 油	南瓜 玉ねぎ ほうれん草 えのき 果物
27	金	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 ゴマ	きゅうり ネギ 果物
28	土	豚肉の生姜焼き丼 ゆし豆腐 果物	ブルー・ギンビスビスケット 牛乳	豚肉 ゆし豆腐	白米 油 ギンビスビスケット	玉ねぎ 人参 ビーマン ネギ 果物 ブルーン

※食材の都合により献立を変更する事があります。



12 月離乳食予定献立表

令和元年

みやびの杜保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8ヵ月	後期(かみかみ期)9~11ヵ月	おやつ (後期)	
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		
2	月	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	
3	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	
4	水	つぶし粥 野菜のあわせペースト 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	胚芽パントースト	
5	木	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 じゃが芋のマッシュ すまし汁	全粥 セロリのやわらか煮 ポテトサラダ煮 野菜スープ 果物	軟飯 鶏肉とセロリの炒り煮 ポテトサラダ煮 野菜スープ 果物	くず湯	
6	金	つぶし粥 ササミと野菜ペースト 果汁 煮豆ペースト 豆腐のすまし汁	麦全粥 つぶしササミと野菜あんかけ 果物 煮豆 豆腐のすまし汁	麦軟飯 ササミと野菜あんかけ 果物 煮豆 豆腐のすまし汁	クッキー	
7	土	つぶし粥 ササミペースト 果汁 野菜合わせペースト じゃが芋のすまし汁	麦全粥 つぶしササミと野菜煮 じゃが芋のすまし汁 果物	麦軟飯 ササミと野菜煮 じゃが芋のすまし汁 果物	コーンフレーク	
9	月	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煮 小松菜のすまし汁	ココアパンケーキ	
10	火	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	水	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 ササミの旨煮 果物 野菜あんかけ 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 ツナと野菜の煮浸し	しらすおにぎり	
12	木	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 つぶし鶏肉の煮物 果物 ほうれん草の煮浸し 小松菜すまし汁	軟飯 ササミ煮 果物 ほうれん草の煮浸し 小松菜すまし汁	ふかし芋	
13	金	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 す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 すキャベツのすまし汁	蒸しパン	
14	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	
16	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	
17	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	
18	水	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	ほうれん草の パンケーキ	
19	木	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 豆腐の旨煮 果物 ツナと人参やわらか煮 玉ねぎスープ	軟飯 豆腐の旨煮 果物 ツナと人参煮 玉ねぎスープ	胚芽パントースト	
20	金	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	ホットケーキ	
21	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	
23	月	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 やわらか根菜煮 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	
24	火	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ー 果物 枝豆サラダ煮 コーンスープ	トマトスパゲティー 果物 枝豆サラダ煮 コーンスープ	人参入りおじや	
25	水	お 弁 当 会 ク リ ス マ ス 会				クリスマスケーキ
26	木	つぶし粥 野菜のミルク煮 果汁 カボチャのマッシュ ほうれん草すまし汁	麦全粥 白身魚のクリーム煮 果物 カボチャサラダ煮 ほうれん草すまし汁	麦軟飯 白身魚のクリーム煮 果物 カボチャサラダ煮 ほうれん草すまし汁	胚芽パントースト	
27	金	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	きざみ沖縄そば ササミと人参煮 きゅうりの旨煮 果物	沖縄そば 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	
28	土	つぶし粥 野菜の合わせペースト 豆腐のすり流し 果汁	全粥 刻みササミ野菜煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 ササミと野菜煮 ゆし豆腐 果物	クラッカー	

※食材の都合により献立を変更する事があります。

