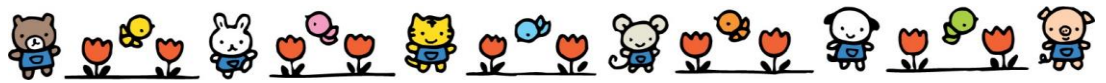


12月の献立



令和5年度武豊町立保育園

| 日 | 曜日 | 献立 | 赤く血や肉になるもの | 緑くからだの調子を整えるもの | 黄く力や体温となるもの | 時おやつ |
|----|----|---------------------------------------|-------------------------------------|--|---|--|
| | | | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類 | 野菜類・藻類・くだもの類 | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類 | 時のおやつ |
| 1 | 金 | ゆかりごはん どさんこ汁 きゅうりのごま酢あえ | けずり節,豚肉,豆腐 | コーン缶,人参,玉葱 だし昆布,わかめ 胡瓜,もやし,キャベツ | 精白米 じゃがいも,バター 三温糖,白すりごま | 紫芋チップ 源氏パイ 牛乳 |
| 2 | 土 | おにぎり(さけ・こんぶ) ソーセージ/ヨーグルト | ソーセージ ヨーグルト | | おにぎり(さけ) おにぎり(こんぶ) | ミニ動物ビスケット ラムネいろいろ |
| 4 | 月 | ツナピラフ 豆乳のクリームスープ りんごサラダ | ツナ油煮 豆乳 | グリーンピース缶 玉葱,人参,しめじ,コーン缶 りんご,胡瓜,キャベツ,もやし | バター,精白米 片栗粉 三温糖,サラダ油 | 鉄塩せん ムーンライト 牛乳 |
| 5 | 火 | スナックスティック 味噌ラーメン 中華きゅうり | 豚肉 | わかめ,もやし,キャベツ,玉葱 干し椎茸,にんにく 胡瓜,人参 | スナックスティック 中華めん,サラダ油 三温糖,ごま油,白すりごま | 卵ボーロ アンパンマンキャラメルコーン |
| 6 | 水 | 米粉パン コーンクリームシチュー サラサバのカレー風味サラダ | スキムミルク | ほうれん草,クリームコーン缶 玉葱,人参,しめじ キャベツ,胡瓜 | 米粉パン,バター 小麦粉,マカロニ,じゃがいも スパサラ,サラダ油,三温糖 | きな粉ウエハース ☆甘納豆入り蒸しカステラ 牛乳 |
| 7 | 木 | ごはん 油淋鶏 もやしとキャベツのせん切り わかめスープ | 鶏肉 | 葱,生姜 もやし,キャベツ わかめ,人参,えのきたけ,玉葱 | 精白米 片栗粉,揚げ油,三温糖 ごま油 白いりごま | ふわふわチップじゃがいも味 (乳)おから入り揚げあられ (幼)きらす揚げ |
| 8 | 金 | なめだけとツナのごはん 麩とわかめの吸い物 みかん缶 | ツナ油煮 けずり節 | なめだけ,グリーンピース缶 だし昆布,わかめ みかん缶 | 精白米 花ふ,そうめん | 菓子 こつぶっこ |
| 9 | 土 | ランチパック(いちご・ツナ) ソーセージ/ヨーグルト/牛乳 | ソーセージ ヨーグルト,牛乳 | | ランチパック(いちご) ランチパック(ツナ) | さやえんどうしお味ミニ |
| 11 | 月 | 麻婆飯 春雨サラダ アジドミルク | 豆腐,豚ひき肉 | 玉葱,葱,生姜 わかめ,人参,胡瓜 | 精白米,ごま油,サラダ油 はるさめ,三温糖 片栗粉 | りんご 多賀せんべい 栗しぐれ |
| 12 | 火 | フランスパン カレースパゲティ コールスロー | 豚ひき肉 | にんにく,りんご 玉葱,しめじ,グリーンピース缶 キャベツ,胡瓜,人参,コーン缶 | フランスパン オリーブ油,スパゲティ マヨネーズ,三温糖 | ふ菓子 コーンフレーク |
| 13 | 水 | ごはん ししゃもの南蛮漬け 味噌汁 | ししゃも けずり節,油揚げ | 玉葱,人参,胡瓜 だし昆布,しめじ,わかめ | 精白米 小麦粉,片栗粉,揚げ油 白玉ふ,三温糖,ごま油 | 干しいち 丸ぼうろ ヤクルト |
| 14 | 木 | 回鍋肉丼 なめだけもやし どうぶつえんゼリー | 豚肉 | キャベツ,ピーマン,人参,玉葱 なめだけ,白菜,胡瓜,もやし しめじ,だけのこ | 精白米,三温糖,サラダ油 | ビスコ (乳)豆乳ドーナツ ○☆(幼)豆腐入りごま団子 |
| 15 | 金 | ごはん 鶏肉のつみれ団子汁 塩昆布和え | けずり節,鶏挽肉,卵 | 干し椎茸,人参,小松菜 だし昆布,生姜,玉葱 キャベツ,胡瓜,夕吹昆布 | 精白米 片栗粉 | ふくら桜えびせんべい カステラ 牛乳 |
| 16 | 土 | おにぎり(さけ・かつお) ソーセージ/ヨーグルト | ソーセージ ヨーグルト | | おにぎり(さけ) おにぎり(かつお) | おせんべいしょうゆ味 かぼちゃと米粉のロールクッキー |
| 18 | 月 | 〇わかめごはん かず汁 ひじきのマヨサラダ | けずり節,生鮭,油揚げ ツナ油煮 | だし昆布,大根,人参,葱 ほしひじき,胡瓜,キャベツ | 精白米 つきこんにゃく マヨネーズ,里芋 | ふわふわチップ人参味 ロアンヌ |
| 19 | 火 | あんかけうどん まめサラダ パインヨーグルト | けずり節,油揚げ,鶏肉 大豆,ツナ油煮 プレーンヨーグルト | だし昆布,生姜,ほうれん草 胡瓜,コーン缶,干し椎茸,人参 パイン,えのきたけ | うどん,片栗粉,花ふ 三温糖,白すりごま 上白糖 | さくっとあられ アンパンマンあげせんべい |
| 20 | 水 | 米粉パン 冬野菜のポトフ ドレッシングサラダ | ウインナー | かぶ,玉葱,人参 ブロッコリー,キャベツ キャベツ,もやし,コーン缶,胡瓜 | 米粉パン じゃがいも,三温糖 サラダ油 | 菓子 ☆きんとんパイ |
| 21 | 木 | ごはん 八宝菜 パンパングーサラダ | 豚肉,いか,かまぼこ 鶏ささみ,うずら卵 | 生姜,だけのこ 玉葱,ピーマン,人参 キャベツ,胡瓜,人参,白菜 | 精白米 サラダ油,片栗粉,白すりごま 三温糖,練りごま,ごま油 | ふかしもち コア |
| 22 | 金 | エビフライカレー パンキンサラダ チーズキッス | 豚ひき肉,エビフライ ツナ油煮 チーズキッス | しめじ,グリーンピース缶 かぼちゃ,コーン缶,胡瓜 玉葱,人参,にんにく,りんご | サラダ油,精白米,揚げ油 マヨネーズ | アンパンマンソフトせんべい クリスマスデザート |
| 23 | 土 | ランチパック(いちご・ハム) ソーセージ/ヨーグルト/牛乳 | ソーセージ ヨーグルト,牛乳 | | ランチパック(いちご) ランチパック(ハム) | コンソメコーン |
| 25 | 月 | ごはん ふりかけ 五目すいとん 花サラダ | ふりかけ 鶏肉,油揚げ,けずり節 かまぼこ | だし昆布 干し椎茸,白菜,ほうれん草 もやし,胡瓜,人参,コーン缶 | 精白米 三温糖,サラダ油 | はなはなせんべい アンパンマンぶくじゃが |
| 26 | 火 | スナックスティック ソフト麺肉みそソース 中華サラダ | 豚ひき肉 | にんにく,生姜 玉葱,葱,胡瓜,コーン缶 もやし,人参,キャベツ | スナックスティック ソフト麺,サラダ油,片栗粉 三温糖,ごま油,白すりごま | 白い風船ミルククリーム ☆ハムチーズ蒸しパン |
| 27 | 水 | ごはん 鮭の塩焼き 吸い物 どうぶつえんゼリー | 鮭の塩焼き けずり節 | だし昆布,わかめ,干し椎茸 | 精白米 花ふ | おこめせん ベジたべる |
| 28 | 木 | おにぎり(さけ・こんぶ) ソーセージ/ヨーグルト | ソーセージ ヨーグルト | | おにぎり(さけ) おにぎり(こんぶ) | 菓子 さやえんどうしお味 |

* 物価高騰に伴い材料が値上がりしていますが、現在値上がり分は武豊町で支援しています

* 材料の入荷により献立を変更することがあります

～ 11月1日(水)に使用した食材の産地です (献立:中華飯,春雨サラダ,柿) ～

* ☆マークは手作りおやつの日/○マークは給食のサンプル展示の日/

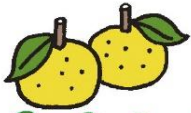
* …年長のみ/ (乳)…乳児 / (幼)…幼児

| | | | | | | |
|----|----|-----|------|-------|-----|-----------|
| 食材 | えび | 人参 | ピーマン | 胡瓜 | 玉葱 | 柿 |
| 産地 | 愛知 | 北海道 | 高知 | 愛知・長野 | 北海道 | 奈良・愛知・和歌山 |

食育だより



令和5年度武豊町立保育園 No. 9



冬至にすること



一年で最も風が短くなる冬至。

運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。

カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…
鍋、おでん、うどん、雑炊、おじゃ、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…
ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



12月のメニュー

☆ かす汁 ☆



《 材料 4人分 》

| | | | |
|---------|------|---------|-------|
| • 鮭 | 2切れ | • 葱 | 1/2本 |
| • 油揚げ | 1枚 | • かつお出汁 | 600cc |
| • こんにゃく | 100g | • みそ | 大さじ1 |
| • 里芋 | 3ヶ | • 酒かす | 20g |
| • 大根 | 1/4本 | | |
| • 人参 | 1/2本 | | |

《 作り方 》

- ① 酒かすは下煮をして、味噌と合わせて柔らかく溶いておく
- ② 鮭は熱湯をかけ臭みを取り、1cm幅に切る
- ③ 大根と人参はいちょう切り、里芋は輪切りにする（大きいものは半月切りかいちょう切り）
- ④ こんにゃくはさっと茹でて、短冊切りにする
- ⑤ 油揚げは油抜きをし、短冊切りにする
- ⑥ 葱は斜め切りにする
- ⑦ だし汁に②③④⑤を加えて煮る
具に火が通ったら①を加える
- ⑧ 火を止める直前に⑦⑧を加える

12/18 (月)

サンプル展示メニューです

