



2023.  
12月の献立



田町保育園

| 日     | 献立名  | 3歳未満児10時おやつ | 15時おやつ                    |
|-------|--|-------------|---------------------------|
| 1 金   | レーズンパン ポトフ ひじきサラダ チーズ みかん                        | 揚げせんべい      | ちらしおむすび                   |
| 2 土   | さつまいもごはん 親子煮 れんこん和えもの 果物 牛乳                      | 星たべよ        | 菓子                        |
| 3 日   |  |             |                           |
| 4 月   | 十八穀ごはん とろろ昆布みそ汁 鶏天 いちようサラダ グレープフルーツ              | アスパラビスケット   | 流したこ焼き 牛乳                 |
| 5 火   | わかめごはん 五目汁 豚ねぎ塩焼き 中華和え パナナ                       | カルシウムせんべい   | ホットケーキ 牛乳                 |
| 6 水   | きのこスパゲッティ 大根スープ たまごサラダ みかん                       | クラッカー       | さつまいもクラスク 牛乳              |
| 7 木   | 麦ごはん 白菜豆乳煮 かれい照り焼き さつまいもごまみそ和え パナナ               | ビスコ         | 肉まん 牛乳                    |
| 8 金   | ゆかりごはん さつまいもみそ汁 タンドリーチキン 高野豆腐煮<br>キャベツわかめサラダ りんご | 白い風船        | みかんヨーグルト                  |
| 9 土   | ( 簡単給食 )   |             |                           |
| 10 日  |  |             |                           |
| 11 月  | のり佃煮ごはん 麩すまし汁 さつまいも肉巻き 大根サラダ パナナ                 | 味しらべ        | ドーナツ 牛乳                   |
| 12 火  | そばろしょうがごはん 豆苗みそ汁 擬製豆腐 さつまいもレーズンサラダ みかん           | 五穀ビスケット     | ココアサンド 牛乳                 |
| 13 水  | 麦ごはん わかめスープ キッズヤンニョムチキン キャベツ青しそ和え オレンジ           | アスパラビスケット   | さつまいももち 牛乳                |
| 14 木  | 焼きそばパン トマトスープ ささみとごぼうサラダ グレープフルーツ 牛乳             | カルシウムせんべい   | 枝豆おむすび                    |
| 15 金  | ふりかけごはん 筑前煮 焼きさば チンゲン菜酢のもの みかん                   | マリー         | 大学芋 牛乳                    |
| 16 土  | 中華丼 ポテトサラダ 果物 牛乳                                 | 白い風船        | 菓子                        |
| 17 日  |  |             |                           |
| 18 月  | 雑穀ごはん 粕汁 油揚げ肉詰め煮 三色和え グレープフルーツ                   | ぱりんこ        | 抹茶ケーキ 牛乳                  |
| ★19 火 | 赤飯 豆腐みそ汁 とんかつ キャベツつけもの和え ひじき煮 みかん                | 星たべよ        | フルーツサンド ココア               |
| 20 水  | 刻み昆布ごはん がんもどきと大根煮 鶏肉ゆず焼き マカロニサラダ パナナ             | ビスコ         | スイートポテト 牛乳                |
| 21 木  | キャロットライス えのきスープ のりじゃがオムレツ ほうれん草ウインナーサラダ          | 味しらべ        | あんむしパン 牛乳                 |
| ★22 金 | 麦ごはん 春菊すまし汁 あじ南蛮漬け かぼちゃ煮 りんご                     | 五穀ビスケット     | ぶどうゼリー<br>鉄ウエハース          |
| 23 土  | ( お弁当の日 )  |             |                           |
| 24 日  |  |             |                           |
| 25 月  | とん汁うどん キャベツじゃこ酢和え さつまいも団子 パナナ                    | クラッカー       | きなこぼたもち 牛乳                |
| ★26 火 | ★ クリスマスメニュー ★                                    |             |                           |
| 27 水  | 大豆ごはん にらすまし汁 鮭ホイル焼き 切干大根と小松菜昆布和え オレンジ            | マリー         | さつまいもチップス 牛乳              |
| 28 木  | カレーライス 野菜サラダ レバーみそ煮 果物                           | ぱりんこ        | クッキー 牛乳                   |
| 29 金  |  |             | 今月も芋掘り遠足のさつま芋をたくさん使っています。 |
| 30 土  |  |             |                           |
| 31 日  |  |             |                           |

\* 行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

\* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。

# 給食だより

| 行事食     |            |
|---------|------------|
| 19日 (火) | お誕生会       |
| 22日 (金) | 冬至         |
| 26日 (火) | クリスマスパーティー |

子どもたちの生活リズムは、普段から大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするよう心がけましょう。



## 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。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。



給食でも22日にかぼちゃとゆずを使います。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

## 今がおいしい！ タラとミカン



冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



### ★型抜き★ ★丸める★ さつまいもクッキー



#### さっくり型抜きさつまいもクッキー

(子ども5人分)

|             |      |                                |
|-------------|------|--------------------------------|
| さつまいも       | 50g  | (皮をむきゆでてつぶす。又はレンジでやわらかくしてつぶす。) |
| バター (マーガリン) | 50g  | (やわらかくしておく)                    |
| 砂糖          | 35g  |                                |
| 小麦粉         | 100g |                                |

- ①バターと砂糖を混ぜ合わせて、さつまいもを混ぜる。
- ②小麦粉を混ぜる。
- ③好きな型で抜き、180℃オーブンで10～15分焼く。

#### たっぷりさつまいも丸めるしっとりクッキー

(子ども5人分)

|             |      |                                |
|-------------|------|--------------------------------|
| さつまいも       | 100g | (皮をむきゆでてつぶす。又はレンジでやわらかくしてつぶす。) |
| バター (マーガリン) | 15g  | (やわらかくしておく)                    |
| 砂糖          | 20g  |                                |
| 小麦粉         | 20g  |                                |
| 牛乳          | 10cc |                                |

- ①バターと砂糖を混ぜ合わせて、さつまいもを混ぜる。
- ②小麦粉を混ぜる。
- ③牛乳を加えて混ぜる。固いようなら丸めやすいやわらかさになるように牛乳を足す。
- ③丸めて、180℃オーブンで10～15分焼く。

