



12月よていこんだてひょう



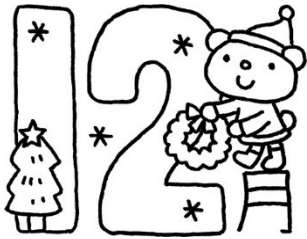
令和4年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	木	おせんべい 麦茶	おでん風煮 シルバーサラダ りんご	メロンパン 牛乳	さつまいも ちくわ 昆布 かんとんき 卵 牛乳 しらす干し うすらの卵	米 こんにゃく 砂糖 春雨 ごま マヨネーズ ロールパン 小麦粉 バター	大根 人参 もやし きゅうり りんご
2	金	バナナ	白身魚の揚げひたし ほうれん草のサラダ 白菜のスープ	ヨーグルト おせんべい	ホキ のり ベーコン ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ	ほうれん草 きゃべつ 人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ
5	月	おせんべい 麦茶	ビビンバ丼 豆腐のスープ りんご	ごまトースト 牛乳	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 食パン ごま油 ごま 油 マーガリン	にんにく たけのこ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ チンゲン菜 えのき りんご
6	火	バナナ	ささ身の磯辺揚げ 梅肉和え 白菜の味噌汁	ココアケーキ 牛乳	鶏ささ身 油揚げ かつお節 味噌 青のり 卵 牛乳	米 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 バター ココア	もやし きゅうり きゃべつ 人参 梅肉 白菜 長ねぎ
7	水	クッキー 牛乳	さわらの味噌焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁	おせんべい 乳酸飲料	さわら 味噌 ちくわ 油揚げ 卵 乳酸飲料	米 砂糖 油 片栗粉	切り干し大根 人参 玉ねぎ 人参 しいたけ ほうれん草
8	木	ヨーグルト	チャオピーフン 卵ときのこのスープ みかん	れんこんチップス 牛乳	鶏肉 卵 わかめ 牛乳	米 ビーフン 油 砂糖 片栗粉	ニラ 人参 たけのこ もやし しめじ えのき 玉ねぎ みかん れんこん
9	金	ビスコ 牛乳	チキンカレー コーンサラダ バナナ	チーズ 果汁	鶏肉 チーズ	米 じゃがいも 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン バナナ
12	月	クッキー 牛乳	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ りんご	ゼリー おせんべい	豚肉 ハム ツナ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 グリーンピース 切り干し大根 きゅうり コーン りんご
13	火	おせんべい 麦茶	大根の味噌煮 マカロニサラダ みかん	ボンデケージョ 牛乳	さつまいも ツナ 油揚げ 味噌 スキムミルク 豆腐 チーズ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 マカロニ マヨネーズ 白玉粉 米粉 油	大根 人参 れんこん しめじ きゃべつ きゅうり みかん
14	水	ビスコ 牛乳	鶏のから揚げ 五色和え みそけんちん汁	フルーツの ヨーグルト和え	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 片栗粉 油 こんにゃく 砂糖 生クリーム	しょうが にんにく 小松菜 人参 もやし しめじ コーン 大根 白菜 長ねぎ バナナ りんご みかん
15	木	ヨーグルト	茶碗蒸し風 大豆とわかめのサラダ バナナ	バームクーヘン 牛乳	鶏ささ身 えび 豆腐 卵 大豆 わかめ 牛乳	米 うどん 砂糖 油	人参 しいたけ ほうれん草 きゃべつ きゅうり バナナ
16	金	おせんべい 麦茶	鮭のミルクソースがけ ビーフンスープ りんご	カレー蒸しパン 牛乳	鮭 味噌 チーズ スキムミルク ウインナー 牛乳	米 油 バター 小麦粉 砂糖 ビーフン	玉ねぎ 舞茸 人参 ほうれん草 大根 チンゲン菜 りんご
19	月	クッキー 牛乳	焼魚 ごま和え うどん汁	青菜としらす のおにぎり 麦茶	ほっけ 味噌 鶏肉 カニカマ かまぼこ じゃこ 豚肉	米 砂糖 ごま うどん ごま油	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 長ねぎ
20	火	ビスコ 牛乳	チーズハンバーグ ツナサラダ なめこ汁	温州みかんゼリー クッキー おせんべい	豚肉 卵 牛乳 チーズ ツナ 味噌 わかめ 豆腐	米 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 なめこ 長ねぎ
21	水	バナナ	サクサクチキン ブロッコリーサラダ ABCスープ	スノーボール クッキー 乳酸飲料	鶏肉 ベーコン 牛乳 乳酸飲料	米 マヨネーズ 緑茶 小麦粉 油 砂糖 ごま マカロニ 小麦粉 アーモンドパウダー バター	ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり れんこん 人参 きゃべつ
22	木	おせんべい 麦茶	かぼちゃほうとう 根菜サラダ みかん	りんご入り ポールドーナツ 牛乳	豚肉 ちくわ 味噌 卵 牛乳 スキムミルク	米 ほうとう ごま マヨネーズ 小麦粉 砂糖	かぼちゃ 人参 小松菜 白菜 長ねぎ しめじ きゃべつ ごぼう れんこん 大根 コーン みかん りんご
23	金	ヨーグルト	お子様ランチ コンソメスープ みかん	プリンアラモード	鶏肉 えび ハム 牛乳 ベーコン	米 バター 砂糖 小麦粉 パン粉 サラダ マヨネーズ 油 ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり きゃべつ 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ みかん 人参 りんご
26	月	おせんべい 麦茶	肉団子汁 ごぼうサラダ みかん	芋もち 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 味噌 牛乳	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ もやし 人参 小松菜 しめじ ごぼう きゃべつ きゅうり みかん
27	火	ヨーグルト	鮭の照り焼き なます 年取り汁	ホイップサンド 牛乳	鮭 わかめ カニカマ 豆腐 昆布 牛乳	米 砂糖 ロールパン ホイップクリーム	大根 人参 里芋 みかん ごぼう
28	火	ビスコ 牛乳	カレーライス 昆布和え バナナ	半日保育	豚肉 昆布	じゃがいも 油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり バナナ

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

栄養価 (3歳未満児1日平均)	エネルギー 500 Kcal	たんぱく質 19.2g	脂質 15.8 g	塩分 1.7 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------



給食だより

令和4年11月28日
阿智村保育園 栄養士



朝晩の冷え込みも厳しさが増してきました。温かい食べ物が恋しい季節ですね。寒暖差の厳しいこの時期は、体調の崩しやすい時期でもあります。しっかり寝て、しっかり食べて、寒い季節を乗り越えたいですね。今月はこの時期にぴったりの保育園メニューのレシピを紹介します！！

<年取り汁>

年末に作ってみよう！！



材料 5人分

大根	75 g
里芋	100 g
豆腐	100 g
白昆布	3 g
ごぼう	35 g
人参	25 g
しょう油	大さじ1
みりん	小さじ1/2
かつお節	15 g
だし昆布	5 g
水	900 cc

※子どもの分量です。

<作り方>

- ① かつお節、だし昆布でだし汁をとる。
- ② 大根、人参はいちょう切り、里芋は半月切り、ごぼうも半月切りにして酢水につけてあく抜きをしておく。
- ③ 白昆布は手早く洗い、ざく切りをする。
- ④ 豆腐は一口大に切る。
- ⑤ ①の出し汁に豆腐以外の材料を入れ、アクを取りながら煮る。
- ⑥ 調味料で味を調え、最後に豆腐を入れて煮れば出来上がり。



年取り汁とは…？

大みそかの夜、お年取りの料理として食べられます。1年の健康など、無事に過ごせたことに感謝し、迎える新年も良い年であることを願うものです。

大みそかはお汁として、元旦はその汁の中にお餅を入れて雑煮として、2日はすり初めのとろろと一緒に、3日は赤いご飯（赤飯とは違う小豆のご飯）と一緒に食べます。

お正月に女性がゆっくりできるようにとの昔から伝わる料理です。

※諸説あります。



冬至について

12月22日は「冬至」です。この日は、1年で昼が一番短く、夜が一番長い日です。この冬至に「ゆず湯」に入り「かぼちゃ」を食べる風習があります。ゆず湯は風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があります。また、冬至にかぼちゃを食べると「風邪をひかない」と言われています。かぼちゃにはビタミン類が多く含まれているため、寒くなって風邪をひきやすい冬場を、元気に過ごせます。かぼちゃの旬は夏ですが、かぼちゃは長期保存ができるので、冬に栄養をとる賢人の知恵でもあります。

