

# 12月の行事・予定こんだて

いたやど小規模保育園 ことり



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
			鉄分UP DAY	もちつき	パンバイキング
・ごはん *ぶり大根 *マカロニサラダ *みそ汁 ・バナナ	*カレーライス *卵サラダ ・みかん	・ごはん *カレイの煮付け *なめ茸和え *大根サラダ *みそ汁 ・オレンジ	・ごはん *厚揚げの塩ダレ炒め *わかめとツナの和え物 *卵スープ ・りんご	*わかめごはん *3色サラダ *具たくさん豚汁 ・バナナ 	・パンバイキング ・バナナ ・元気ヨーグルト
≪ぶり、大根≫ ≪マカロニ、人参、玉ねぎ、キャベツ≫ ≪木綿豆腐、わかめ、玉ねぎ、えのき≫	≪牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、トマト缶≫ ≪卵、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン、枝豆≫	≪カレイ≫ ≪小松菜、人参、なめ茸≫ ≪大根、人参、きゅうり、玉ねぎ、ハム、かつお節、ごま≫ ≪木綿豆腐、玉ねぎ、しめじ≫	≪絹揚げ、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ピーマン≫ ≪わかめ、ツナ、玉ねぎ、人参、キャベツ≫ ≪卵、長ねぎ、えのき≫	≪わかめ、ごま≫ ≪もやし、きゅうり、人参≫ ≪豚肩ロース、里芋、人参、玉ねぎ、油揚げ、まいたけ、長ねぎ≫	
・牛乳 ☆ほうれん草のマドレーヌ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆きな粉クリームサンド	・牛乳 ☆鮭おにぎり	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子
9	10	11	12	13	14
・ごはん *鯛の和風ムニエル *かぼちゃのごま和え *切干大根煮 *みそ汁 ・みかん	・ロールパン *クリームシチュー *ビーフンサラダ ・りんご	・ごはん *鮭のちゃんちゃん焼き *ひじきと厚揚げの煮物 *かきたま汁 ・オレンジ	・ごはん *さわらのタンドリー焼き *マッシュポテト *スタミナ納豆 *みそ汁	*他人丼 *さっぱりサラダ *わかめスープ ・みかん	*チキンライス *かぼちゃサラダ *コンソメスープ
≪鯛≫ ≪かぼちゃ、枝豆、ごま≫ ≪切干大根、人参、油揚げ≫ ≪白菜、玉ねぎ、えのき≫	≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、じゃが芋≫ ≪ビーフン、人参、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ≫	≪鮭、キャベツ、人参、玉ねぎ、エリンギ≫ ≪ひじき、絹揚げ、人参、干しいたけ、小松菜≫ ≪卵、玉ねぎ、ほうれん草≫	≪さわら、パン粉≫ ≪じゃが芋≫ ≪鶏ひき肉、納豆、人参、玉ねぎ、小松菜、白菜≫ ≪大根、キャベツ、ふ≫	≪牛肉、卵、玉ねぎ、しめじ≫ ≪キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、のり≫ ≪木綿豆腐、わかめ、長ねぎ、しめじ≫	≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、コーン≫ ≪かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり≫ ≪キャベツ、エリンギ、ブロッコリー≫
・牛乳 ☆おふラスク	・牛乳 ☆人参葉おにぎり	・牛乳 ☆パウンドケーキ	・ジュース ・お菓子	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子

## ☆給食室よりお知らせ☆

- ・栄養価強化のため「ジョア」「元気ヨーグルト」は月に一回取りいれています。
- ・材料調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21
		鉄分UP DAY			
・ごはん *肉じゃが *塩昆布のサラダ *みそ汁	・ごはん *さわらの南蛮漬け *ささみとひじきのサラダ *みそ汁 ・みかん	・おなかごはん *鶏肉と冬野菜のトマト煮 *フレンチサラダ ・バナナ	・ロールパン *マカロニグラタン *千切り野菜のスープ ・りんご	・ごはん *麻婆豆腐 *じゃこサラダ *中華スープ	*炒飯 *もやしのナムル *中華スープ
≪牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん≫ ≪キャベツ、人参、小松菜、もやし、塩昆布≫ ≪油揚げ、白菜、木綿豆腐≫	≪さわら、人参、玉ねぎ、ピーマン≫ ≪ささみ、ひじき、人参、きゅうり、玉ねぎ、卵≫ ≪さつま芋、しめじ、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、大豆、れんこん、大根、ブロッコリー、えのき、里芋、トマト缶≫ ≪キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、ハム≫	≪マカロニ、鶏もも肉、玉ねぎ、じゃがいも、チーズ≫ ≪キャベツ、人参、えのき、玉ねぎ≫	≪豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、青ねぎ≫ ≪ちりめんじゃこ、人参、キャベツ、もやし、枝豆、わかめ≫ ≪卵、玉ねぎ、チンゲン菜≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪もやし、きゅうり、人参、ごま≫ ≪絹ごし豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、えのき≫
・牛乳・りんご ・お菓子	・牛乳 ・卵おなかおにぎり	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆米粉のりんごマフィン	・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ・お菓子
23	24	25	26	27	28
			カミカミ DAY		
・ごはん *さばの味噌煮 *さつま芋のサラダ *すまし汁 ・バナナ	🎄クリスマスメニュー🎄 クリスマスメニュー *ツリーピラフ *鶏の唐揚げ ・ブロッコリー *ポテトサラダ *コーンスープ	*プルコギ丼 *春雨サラダ *もずくスープ ・オレンジ	・ごはん *鮭の塩焼き *おなか和え *根菜きんぴら *みそ汁	*肉玉うどん *磯香和え ・バナナ	お弁当日
≪さば、玉ねぎ≫ ≪さつま芋、人参、玉ねぎ、枝豆≫ ≪木綿豆腐、ほうれん草、大根≫	≪豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン≫ ≪鶏もも肉≫ ≪じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり、卵≫ ≪コーン、玉ねぎ、コーンクリーム、パセリ≫	≪豚肩ロース、人参、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、キャベツ、ニラ、ごま≫ ≪春雨、もやし、人参、きゅうり、わかめ、ハム、ごま≫ ≪もずく、白菜、えのき≫	≪鮭≫ ≪キャベツ、人参、かつお節≫ ≪牛肉、ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、ごま≫ ≪卵、小松菜、しめじ≫	≪うどん、牛肉、卵、人参、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ≫ ≪小松菜、ほうれん草、もやし、人参、のり≫	
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆クリスマス カップケーキ	・牛乳 ☆ツナマヨ蒸しパン	・ジョア ・お菓子 ・みかん	・牛乳 ・お菓子	・ジュース ・お菓子

2日(月)	ほうれん草の マドレーヌ 	冬に旬を迎えるほうれん草ですが、冬に採れたほうれん草は夏のものに比べて <b>ビタミンCが約3倍</b> も含まれています。その他にも <b>鉄</b> や <b>βカロテン</b> 、 <b>ビタミンB群</b> などの栄養素が豊富で、栄養価が高く積極的に摂取したい食材です。 旬を迎え甘さが増したほうれん草を、マドレーヌにして提供します☆
4日(水)	きな粉クリーム サンド	<b>たんぱく質</b> や <b>鉄</b> 、 <b>カルシウム</b> など子どもに必要な栄養素を豊富に含んだきな粉を使った手作りおやつです！きな粉とバターと砂糖をお好みの割合で混ぜてパンに挟むだけの簡単なおやつなので、ぜひご家庭でも作ってください☆
10日(火)	人参葉 おにぎり 	実は人参についている立派な葉も食べることができます！スーパーではなかなか目にすることのない人参の葉ですが、実は <b>葉の方が</b> オレンジ色の根の部分よりも <b>栄養価が高いんです</b> ☆
19日(木)	米粉のりんご マフィン	りんごを煮てから生地に混ぜることで、りんご本来の甘さを引き出すことができます。スキムミルクも加えることで、 <b>カルシウム</b> や <b>たんぱく質</b> などの栄養価を高めています！



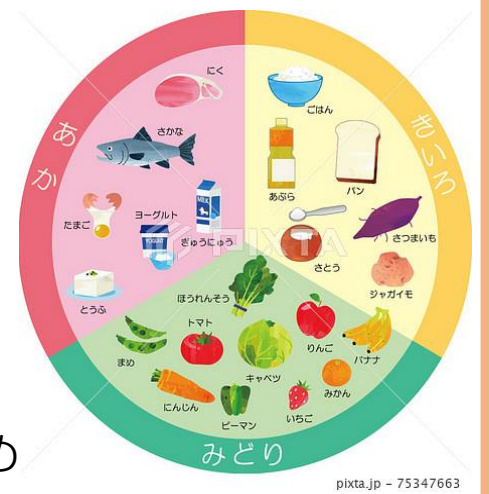
寒さも本格的になり、感染症の流行る季節になってきました。  
手洗い・うがいの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。

12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。  
普段の食事に気を配りながら、病気に負けない身体作りをして、  
早めの予防で年末を乗り切りましょう。

### 3色食品群

3色食品群とは食材をからだへの作用ごとに、  
血液や肉をつくる「赤」、力や体温になる「黄」、からだの調子を整える「緑」  
の3種類に色分けしたものです。

- **赤**…体を作るもとになる食べ物＝血や肉をつくるため  
(肉・魚・卵・乳、乳製品・大豆製品)
- **黄**…エネルギーのもとになる食べ物＝体を動かすため  
エネルギー (米・パン・めん類・いも類・油・砂糖など)
- **緑**…体の調子を整えるもとになる食べ物＝バイ菌から守るため  
(野菜・果物・きのこ類)



### 給食レシピ紹介

#### 豚肉と大豆のトマト煮

<材料 (約大人2人+子供2人分)>

※子供1人分=大人の半分くらいの量で計算しています。

豚肉	120g
大豆水煮	90g
にんじん	60g (小1本)
玉ねぎ	120g (小1個)
ブロッコリー	90g
ぶなしめじ	50g (1/2パック)
じゃがいも	120g (小2個)
カットトマト缶	120g
ケチャップ	大さじ7
コンソメ	8g
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/2
ウスターソース	少々

<作り方>

- ① オリーブ油を鍋に入れ、豚肉を炒める。
- ② 玉ねぎ、人参を入れ一緒に炒める。
- ③ 野菜、豚肉がある程度火が通ったら、じゃがいも、ぶなしめじ、トマト缶を入れ、水を具材がかぶるくらいまで入れる。
- ④ ブロッコリーはレンジで柔らかくなるまで温めておく。
- ⑤ 鍋の中がぐつぐつになって水分も減ってきたらコンソメを入れ、さらに煮込む。
- ⑥ じゃがいもも柔らかくなってきたら大豆、ブロッコリーを入れ、残りの調味料を入れ、味を調べて完成



お肉は鶏肉やひき肉に変えても美味しいですよ♪  
大豆にはたんぱく質や食物繊維など栄養たくさん☆  
野菜も柔らかく煮ることによっていっぱい食べられます♪