



# 12月の南立

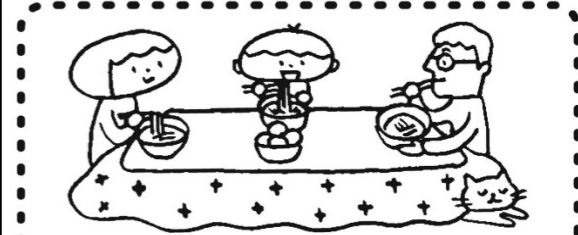
平成30年 12月  
大塚第一保育園



日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
15	土	そうめんちり バナナ(75g)	豆乳 もも(缶)30g	りんごジュース 丸ボーロ	豆乳・鶏肉・煮干しだし	そうめん・植物油・砂糖(三温糖):丸ボーロ	もも(缶)・たまねぎ・だいこん・はくさい・にんじん・青ネギ・バナナ・りんごジュース	
17	月	麦ごはん ビーフストロガノフ れんこんのサラダ	牛乳 ウエハース7g	豆乳 みそ万十	牛乳・牛肉・鳥ガラだし・ブイヨン・生クリーム(植物性)・脱脂粉乳・米みそ・豆乳	ウエハース・精白米・麦・小麦粉・植物油・砂糖(三温糖)・マヨネーズ・すりごま・甘納豆(あずき)	たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム(缶)・トマトピューレ・れんこん・きゅうり	お茶・パイ
18	火	麦ごはん 清汁(豆腐・たまねぎ) 豚肉のきのこ炒め ひじきとツナ、コーンの煮物	牛乳 バナナ75g	スキムミルク ふかしいも	牛乳・木綿豆腐・煮干しだし・豚肉・まぐろ油漬(缶)・ひじき・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・ごま油・さつまいも	バナナ・たまねぎ・にんじん・青ネギ・えのきたけ・エリンギ・しめじ・にら・にんにく・コーン・ホール(缶)・グリーンピース	お茶・せんべい
19	水	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ) すきやき かぶのサラダ	牛乳 チーズ10g	豆乳 ココアホットケーキ	牛乳・プロセスチーズ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・牛肉・厚揚げ・ロスハム・豆乳・鶏卵・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・小麦粉・無塩バター	かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・こんにやく・はくさい・にんじん・えのきたけ・かぶ・パセリ	お茶・ビスケット
20	木	麦ごはん 卵スープ(たまねぎ) 鮭のチャンチャン焼き きゅうりと大根のカレーマネ	牛乳 みかん70g	スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳・鶏卵・鳥ガラだし・紅鮭・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・バター・砂糖(三温糖)・植物油・米粉・黒砂糖	みかん・玉ねぎ・パセリ・キャベツ・人参・ブロッコリー・根深ねぎ・もやし・生しいたけ・えのきたけ・しめじ・きゅうり・だいこん・レモン	お茶・クラッカー
21	金	食パン チキンカツ ゆでブロッコリー かぼちゃスープ	牛乳 せんべい7g	スキムミルク 新☆きな粉プルンマフィン	牛乳・鶏肉・鶏卵・ベーコン・鳥ガラだし・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	せんべい・ロールパン・小麦粉・パン粉・揚げ油・バター・植物油・ホットケーキミックス	ブロッコリー・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ・干しプルーン	お茶・クッキー
22	土	スパゲティ・カレーソース 飲むヨーグルト	豆乳 キウイフルーツ50g	りんごジュース クラッカー	豆乳・牛ひき肉・粉チーズ・コンソメ・牛乳	スパゲティ・植物油・マーガリン・小麦粉・クラッカー	みかん・たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム(缶)・パセリ・トマトピューレ・バナナ・りんごジュース	
10	月	麦ごはん 肉団子と野菜のスープ 小松菜としらす干しのごま和え	牛乳 りんご40g	飲むヨーグルト 野菜サンド	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・鳥ガラだし・しらす干し・トリングヨーグルト・まぐろ油漬(缶)	精白米・麦・片栗粉・すりごま・砂糖(三温糖)・サントイッチ用パン・マーガリン・マヨネーズ	りんご・しょうが・はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ・ごま・つな・もやし・キャベツ	お茶・パイ
11	火	麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ) かじきまぐろの変わり揚げ サラダ菜(7g) 豚肉とやまいもの中華風煮物	牛乳 パインアップル(缶)30g	スキムミルク りんごとさつま芋の甘煮	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・めかじき・かつおだし・豚肉・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・砂糖(三温糖)・揚げ油・やまいも・さつまいも・バター	パインアップル(缶)・えのきたけ・しょうが・りんご・レモン・サラダ菜・にんじん・きぬさや・干しぶどう	お茶・せんべい
12	水	食パン カリフラワーのシチュー マカロニと青菜のソテー	牛乳 もも(缶)30g	豆乳 わかめとじゃこのかりんとう	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・鳥ガラだし・豆乳・鶏卵・乾燥わかめ・しらす干し	食パン・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・マカロニ・砂糖(三温糖)・揚げ油	もも(缶)・カリフラワー・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・ほうれんそう・コーン・ホール(缶)	お茶・ビスケット
14	金	麦ごはん おでん 新☆塩昆布炒め	牛乳 バナナ75g	スキムミルク きょうだいかん	牛乳・鶏卵・さつま揚げ・厚揚げ・煮干しだし・昆布だし・塩昆布・脱脂粉乳・寒天・あずき(缶)・豆乳	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・すりごま・ごま油	バナナ・こんにやく・だいこん・にんじん・ピーマン・キャベツ	お茶・クッキー
27	木	きのこベーコンの洋風混ぜご飯 魚のピザ レタス(12g) クリームコーンのスープ	牛乳 キウイフルーツ50g	スキムミルク みかん70g せんべい	牛乳・ベーコン・魚・チーズ・かつおだし・脱脂粉乳	精白米・麦・バター・植物油・すりごま・片栗粉・せんべい	キウイフルーツ・生しいたけ・しめじ・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・トマト・ピーマン・にんじん・マッシュルーム(缶)・トマトケチャップ・レタス・コーン・クリーム(缶)・パセリ・みかん	お茶・クラッカー
13	木	三色そばろ丼 清汁(もみじ麩) レタス トマトとじゃこのサラダ	牛乳 チーズ10g	りんごジュース マドレーヌ	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉・かつお・昆布だし・しらす干し・鶏卵	チーズ・精白米・麦・砂糖(三温糖)・もみじ麩・すりごま・植物油・小麦粉・マーガリン・粉糖	かぼちゃ・ほうれんそう・えのきたけ・青ねぎ・レタス・ミニトマト・きゅうり・にんにく・しそ葉・りんごジュース	お茶・クラッカー

## 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。



## 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」といいます。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いわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。

## かせ予防をしましょう!

寒さが厳しくなるこれからの時期は、かせをひいて体調を崩しやすいです。予防するためには、手洗いうがいをしっかり行い、体力を維持し、免疫力を高めるための十分な休養と栄養バランスのとれた食事が大切です。

## ☆クリスマス会☆

25	火	えびピラフ 鶏のマリネ焼き ポテトツリー ミニトマトサンタ コンソメスープ	牛乳 ウエハース7g	ミルクココア オレンジゼリー(クッキー付き)	牛乳・えび・コンソメ・鶏肉・豆乳・プロセスチーズ・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天・豆乳ホイップ	ウエハース・精白米・マーガリン・砂糖(三温糖)・植物油・じゃがいも・マヨネーズ・黒ゴマ・小麦粉・片栗粉・メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しょうが・ミニトマト・コーン・ホール・パセリ・ブロッコリー・みかんジュース・みかん(缶)	お茶・せんべい
----	---	---	---------------	---------------------------	---	--	--	---------