

12月 予定献立



令和2年度

名取みだその保育園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
						(赤)	(黄)	(緑)
1	火	ビスケット	ご飯	たらのみそ焼き キャベツのおかか炒め わかめスープ りんご	大学芋 牛乳	たら おかか 豆腐 油揚げ 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	キャベツ 人参 玉ねぎ えの き わかめ りんご
2	水	クラッカー	わかめ ご飯	鶏肉と大根の照り煮 春雨サラダ オレンジ (牛乳)	ぎつねうどん 牛乳	しらす 鶏肉 ツナ 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま マヨ ネーズ うどん	大根 人参 ごぼう しいたけ グリーンピース キャベツ オレ ンジ ねぎ
3	木	サンドビスケット	ご飯	カレイの香味焼き 海苔和え 豚汁 みかん	ドーナツ 牛乳	カレイ 豚肉 豆腐 牛乳	米 里芋 油 ドーナツ	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人 参 海苔 大根 ごぼう 糸こ ん ねぎ みかん
4	金	せんべい	ご飯	カレー肉じゃが ひじきサラダ りんご (牛乳)	飲むヨーグルト スティックパン	豚肉 ハム 飲むヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨ ネーズ スティックパン	人参 玉ねぎ 糸こん グリン ピース ひじき えのき きゅう り りんご
5	土	ヨーグルト	ご飯	豆腐のミートソース煮 じゃがいもの中華スープ グレープフルーツ	菓子 牛乳	豆腐 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油 ご ま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 チンゲン菜 グレープフルーツ
7	月	クラッカー	ご飯	里芋のごま煮 納豆和え オレンジ	フレンチトースト 牛乳	鶏肉 納豆 卵 牛乳	米 里芋 油 砂糖 ごま 食 パン バター	人参 糸こん いんげん 小松 菜 もやし 海苔 オレンジ
8	火	サンドビスケット	もみじ ご飯	生揚げのみそ炒め じゃがいものみそ汁 りんご	チーズじゃが 牛乳	生揚げ 豚肉 油揚げ チー ズ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん キャ ベツ にんにく わかめ えの き ねぎ りんご
9	水	りんごジュース	ご飯	鮭のカレーマヨ焼き かぼちゃグリル とりつくね汁 バナナ	トッピングケーキ 牛乳 3歳以上児クッキング	鮭 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 マヨネーズ 油 ホットケ ーキ ホイップクリーム	かぼちゃ ねぎ 人参 まいた け ごぼう バナナ いちご みかん缶
10	木	ビスケット	ご飯	豚肉とピーマン炒め 野菜たっぷりはるさめスープ みかん	クリームパン 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 はるさめ ごま クリームパン	ピーマン パプリカ 人参 チ ンゲン菜 みかん
11	金	せんべい	うどん	たらのお好み揚げ 大根の五目汁 ヨーグルト	チャーハン 牛乳	たら 鶏肉 高野豆腐 ヨーグ ルト ハム 牛乳	うどん 小麦粉 油 米	ねぎ 大根 ほうれん草 人参 しめじ
12	土	チーズ	ご飯	豆腐と鶏肉のみそ炒め ブロッコリーソテー オレンジ (牛乳)	ヨーグルト 菓子	豆腐 鶏肉 ベーコン ヨーグ ルト	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 ピーマン ブ ロッコリー コーン えのき オ レンジ
14	月	ヨーグルト	ご飯	ハンバーグ 人参グラッセ こぶき芋 雑煮汁 バナナ	ふらスク 牛乳	豚肉 豆乳 生揚げ 牛乳	米 パン粉 バター 砂糖 じゃがいも 麩	人参 大根 人参 糸こん 小 松菜 バナナ
15	火	サンドビスケット	ご飯	鶏肉のごま焼き 大根サラダ かぼちゃのみそ汁 オレンジ	やきいも 牛乳	鶏肉 ハム 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま マヨネーズ き つま芋	大根 人参 きゅうり かぼ ちゃ 玉ねぎ ほうれん草 オ レンジ
16	水	せんべい	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き いものこ汁 りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	鮭 豚肉 豆腐 牛乳	砂糖 里芋 ホットケーキキッ クス 油	キャベツ 人参 玉ねぎ ピー マン まいたけ ねぎ りんご
17	木	クラッカー	ご飯	マーボー丼 れんこんサラダ グレープフルーツ	コーンパン 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ ご ま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ れんこん きゅうり グレープフルーツ
18	金	野菜ジュース	ご飯	たらのケチャップあん こぶき芋 白菜のみそ汁 オレンジ (チーズ)	ヨーグルト 菓子	たら 油揚げ 豆腐 ヨーグ ルト	米 油 砂糖 じゃがいも	白菜 ねぎ えのき オレンジ
19	土	ビスケット	ご飯	ポークカレー ブロッコリーツナ和 え 中華スープ りんご	スティックパン 牛乳	豚肉 ツナ 豆腐 牛乳	米 油 カレールウ じゃがい も ごま スティックパン	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー わかめ りんご
21	月	野菜ジュース	ご飯	鮭のごま風味焼き 納豆和え けんちん汁 バナナ	おいなりさん 冬至かぼ ちゃ 牛乳	鮭 納豆 豆腐 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま 小豆	小松菜 もやし 人参 大根 れんこん ごぼう 糸こん ね ぎ バナナ ひじき かぼちゃ
22	火	ビスケット	ご飯	タンドリーチキン 白菜おかか和え 石狩汁 みかん	どら焼き せんべい 牛 乳	鶏肉 おかか 鮭 豆腐 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ ど ら焼き	にんにく 白菜 えのき 大根 人参 しめじ ねぎ みかん
23	水	クラッカー	ご飯	赤魚の煮つけ ひじき煮つけ さつま芋のみそ汁 りんご	ピザトースト 牛乳	赤魚 油揚げ 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	米 砂糖 さつま芋 食パン	ねぎ ひじき 人参 しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 りんご コーン ピーマン
24	木	飲むヨーグルト	ご飯	豚肉と白菜のうま煮 ごぼうサラダ 飲むヨーグルト (以上児) オレンジ (未満児)	干し芋 バナナ 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 砂糖 ごま マヨネーズ 干し芋	白菜 人参 まいたけ チンゲ ン菜 ごぼう きゅうり コーン バナナ
25	金	せんべい	ご飯	*クリスマス誕生会* カレーチャーハン 鶏肉の唐揚げ フライドポテト ブロッコリーごま 和え コンソメスープ ゼリー和え	ヨーグルト (せんべ い)	ハム 鶏肉 ヨーグルト	米 油 フライドポテト	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 ブロッコリー いんげん キャ ベツ かぼちゃ しめじ みかん缶 ハイン缶 いちご
26	土	サンドビスケット	ご飯	生揚げと鶏肉の煮物 はるさめスー プ ヨーグルト和え	コーンフレーク 牛乳	生揚げ 鶏肉 ベーコン ヨー グルト 牛乳	米 じゃがいも はるさめ ご ま コーンフレーク	グリンピース 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ
28	月	クラッカー	ご飯	チキンカレー 糸こん 夏みかん缶 (牛乳)	ワッフル 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 じゃがいも 油 カレール ウ マヨネーズ ごま ワッフル	玉ねぎ 人参 グリンピース 糸こん きゅうり えのき 夏み かん缶

宮城県の郷土料理

※ () になっている献立は、以上児さんのみにとなります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

12月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	490	15.9~24.6	10.9~16.4	1.5
予定献立栄養量	504	19.7	14.3	1.2
3歳以上児目標	620	20.2~31.0	13.8~20.7	1.8
予定献立栄養量	620	25.0	19.0	1.7



給食だより(12月)



今年も残すところあと1か月となりました。毎日寒い日が続く、体調を崩しやすい季節です。風邪をひかないように規則正しい生活を送り、年末・年始を元気に過ごしましょう。



冬至は1年で1番昼が短い日で、この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵から、「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。ゆず湯に入るのは血行が促進され、体が温まるからです。今年の冬至は12月21日です。

冬至かぼちゃ

材料(大人4人分)

- ・かぼちゃ … 300g
- ・ゆであずき缶 … 1缶
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・水 … 200cc

作り方

- ①かぼちゃは3cm角に切り落とす。(角をとると煮崩れしにくいです。)
- ②鍋にかぼちゃと水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ゆであずきとしょうゆを加え、10分位煮たらできあがり。
(煮汁が多い時は、しょうゆを加える前に少しとると良いです。)



今月の宮城の郷土料理 せりの雑煮汁

今月は名取市の「せり」です。せりは春の七草に数えられ「古事記」や「万葉集」にも記述がみられる日本原産の作物です。宮城県名取市での栽培の歴史は古く、約400年前にさかのぼります。名取川の伏流水がわき上がる上余田・下余田地区では、豊富な地下水を利用して栽培が行われ、市場の高い評価を得ています。宮城県のせり生産量は全国でもトップクラス。なかでも名取市は県内生産の約8割を占めています。地元では伝統野菜のひとつとして、お正月の雑煮やそば、うどんに欠かせない食材です。

材料(大人4人分)

- ・大根…90g(4cm)
- ・人参…60g(6cm)
- ・糸こんにゃく…60g
- ・ごぼう…30g(1/5本)
- ・鶏モモ肉…90(皮なし)
- ・高野豆腐…1/2枚
- ・せり…お好みで
- ・だし汁…1L
- ・塩…小さじ1/2
- ・しょうゆ…大さじ1強

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。ごぼうは水にさらしてあくを抜き、糸こんにゃくと鶏モモ肉はそれぞれ下茹でしておく。
- ②だし汁で大根、人参、ごぼうを煮て柔らかくなったら、調味料を加えて鶏肉、糸こんにゃく、高野豆腐を加えて煮る。
- ③材料に味がしみたら、最後にせりを加えてひと煮立ちさせたら火を止めてできあがり。

ペットボトルで作る塩素消毒液

(ノロウイルスに効果のある希釈濃度1000ppm)

●準備物

- ・500mlのペットボトル
- ・塩素系漂白剤(塩素濃度5～6%のもの、ハイターやブリーチなど)

●作り方

きれいに洗った500mlのペットボトルに、キャップ2杯分の塩素系漂白剤を入れ、水道水を加えて満杯にし、キャップをつけて混ぜる。

嘔吐物や下痢便には大量のウイルスが存在します。床や便器など直接触れた部分の消毒にはキャップ2杯(1000ppm)で対応します。濃度が高いため、10分置いたら水拭きします。衣類は、塩素系漂白剤で色落ちてしまうため、熱湯で消毒しましょう。



大晦日(おおみそか)



大晦日は、年の最後である12月の末日のことで、大晦日(おおみそか)といいます。晦日(みそか)とは、毎月末日のことをいいます。

1年の締めくくりには、「年越しそば」を食べる習慣があり、「そばのように長く生きられるように」、「切れやすいそばのように、旧年の労苦や災厄をさっぱり切り捨てよう」など、年越しそばには様々な意味があります。

