



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	火	麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 焼きかぼちゃ ほうれん草としらすのごま和え	牛乳 キウイフルーツ	スキムミルク 米粉蒸しパン	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・ 米みそ・麦みそ・豚肉・しらす 干し・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・すりご ま・砂糖(三温糖)・甘納豆(あ ずき)・米粉	キウイフルーツ・だいこん・しょう が・かぼちゃ・ほうれんそう・も やし・にんじん	豆乳・クラッカー
16	水	麦ごはん 納豆の天ぷら トマト 野菜スープ	牛乳 チーズ	スキムミルク みかん あられ	牛乳・プロセスチーズ・納豆・あ おのり・鶏卵・豚肉・鳥がらだし 脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉・揚げ油・ じゃがいも・植物油・あられ	にんじん・トマト・キャベツ・たまね ぎ・セロリ・パセリ・みかん	豆乳・パイン(缶)
3	木	コッペパン カリフラワーのシチュー きゅうりと大根のカレーマリネ	牛乳 パイン(缶)	スキムミルク にんじんゼリー クッキー	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・鳥がら だし・寒天	コッペパン・じゃがいも・植物油・ マーガリン・小麦粉・砂糖(三温 糖)・クッキー	パイン(缶)・カリフラワー・たまね ぎ・にんじん・グリーンピース・きゅう り・だいこん・レモン(汁使用)	豆乳・りんご
4	金	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き 鶏ささみときのこのスープ	牛乳 オレンジ	豆乳 ジャムサンド	牛乳・紅鮭・米みそ・麦みそ・ 鶏肉ささ身・かつお・昆布だ し・調整豆乳	精白米・麦・バター・砂糖(三温 糖)・片栗粉・食パン・いちごジャ ム	オレンジ・キャベツ・たまねぎ・にん じん・根深ねぎ・ブロッコリー・しめ じ・ほうれんそう・えのきたけ・ 生しいたけ	豆乳・サブレ
5	土	スパゲティ・カレーソース 飲むヨーグルト	豆乳 もも(缶)	りんごジュース バナナ ポップコーン	調整豆乳・牛ひき肉・豚ひき 肉・粉チーズ・コンソメ・牛乳・リン ゴヨーグルト	スパゲティ・植物油・マーガリン・小 麦粉・とうもろこし	もも(缶)・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・りんごジュース・バナナ	
7	月	麦ごはん 肉団子と野菜のスープ れんこんのごまみそ炒め	牛乳 もも(缶)	スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・鳥がら だし・米みそ・煮干しだし・脱 脂粉乳・調整豆乳	精白米・麦・片栗粉・植物油・ 砂糖(三温糖)・すりごま・ホッ トケーキックス・マーガリン	もも(缶)・しょうが・はくさい・ たまねぎ・にんじん・パセリ・れ んこん・きぬさや・かぼちゃ	豆乳・チーズ
8	火	麦ごはん 野菜スープ 白身魚のトマトソース焼き 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳 みかん	豆乳 わかめとじゃこのかりんとう	牛乳・鳥がらだし・白身魚・牛 肉・調整豆乳・鶏卵・乾燥わ かめ・しらす干し	精白米・麦・じゃがいも・植物 油・砂糖(三温糖)・小麦粉・揚 げ油	みかん・たまねぎ・パセリ・しょう が・トマト・ホール・カット(缶)・こま つな・にんじん・コーン・ホール (缶)	豆乳・りんご
9	水	ごまごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 流し卵汁	牛乳 バナナ	スキムミルク 焼きいも	牛乳・豚肉・厚揚げ・赤色辛 みそ・鶏卵・かつお・昆布だ し・脱脂粉乳	精白米・麦・すりごま・植物 油・砂糖(三温糖)・ごま油・片 栗粉・さつまいも	バナナ・しそ葉・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・ピーマン・えのきた け・青ねぎ	豆乳・パン
10	木	コッペパン タンドリーチキン ゆでブロッコリー チンゲン菜のミルクスープ	牛乳 りんご	飲むヨーグルト プリン・ア・ラ・モード	牛乳・鶏肉・豆乳・ベーコン・コン ソメ・脱脂粉乳・リンゴヨーグルト	コッペパン・植物油・バター・小麦 粉・カスタードプディング	りんご・しょうが・にんにく・トマトケチャッ プ・レモン(汁使用)・ブロッコリー・チンゲンサイ・たま ねぎ・にんじん・コーン・ホール(缶)・いちご ・キウイフルーツ・みかん(缶)	豆乳・せんべい
11	金	麦ごはん 魚のフライ サラダ菜 さといもと根菜のみそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・プロセスチーズ・いわし・白 身魚・鶏卵・煮干しだし・米み そ・麦みそ・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・小麦粉・パン粉・ 揚げ油・さといも・マカロニ・黒砂 糖	サラダ菜・だいこん・にんじん・ ごぼう・青ねぎ	豆乳・バナナ
12	土	汁ビーフン みかん	牛乳 パイン(缶)	りんごジュース カステラ	調整豆乳・豚肉・かまぼこ・あ さり水煮(缶)・鳥がらだし・牛 乳	ビーフン・中華スープの素・植物 油・ごま油・カステラ	パインアップル(缶)・キャベツ・たま ねぎ・にんじん・もやし・ピーマ ン・乾しいたけ・しょうが・みか ん・りんごジュース	
14	月	麦ごはん すき焼き かぶのサラダ 清汁	牛乳 バナナ	スキムミルク りんごとさつまいもの甘煮	牛乳・牛肉・焼き豆腐・ロースハ ム・煮干しだし・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・砂糖(三 温糖)・白玉ふ・さつまいも・バ ター	バナナ・こんにやく・はくさい・た まねぎ・にんじん・えのきた け・青ねぎ・かぶ・パセリ・生し いたけ・りんご・干しぶどう	豆乳・ゼリー
17	木	チキンのパエリア風ごはん チーズ入りカツレツ ゆでブロッコリー 春雨サラダ ミネストローネスープ フルーツゼリー	牛乳 せんべい	りんごジュース カップショートケーキ	牛乳・ベーコン・鳥がらだし・豚 肉・スライスチーズ・鶏卵・ロースハ ム・豆乳・生クリーム(植物性)	せんべい・精白米・麦・じゃが いも・植物油・小麦粉・パン粉・ 揚げ油・はるさめ・マヨネーズ・ 砂糖(三温糖)・ゼリー・ホットケキ ミックス	トマト・たまねぎ・にんじん・パセ リ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり ・みかんジュース・マーメイド・みか ん(缶)	豆乳・りんご

食器の置き方にもマナーあり

和食の配膳では、主食のごはんを左、汁物を右に置きます。これは古くから受け継がれてきた和食の配膳の基本で、ごはん茶碗を左に置いた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。おはしを左手に持つ人は、ごはんと汁物の置き方が逆になります。食べ方のマナーは見た目がいかにきれいというだけでなく、食べる人のことを考えたものでもあります。

副菜 主菜 主食(ごはん) 汁もの お箸(箸先が左側)

味わって よく噛む習慣をつけましょう

「噛む」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。「しっかり噛む」ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。しかし、ただ噛む回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、おいしく食べ物を味わうことで、生活習慣として、よく噛む習慣を身につけることが出来るのです。

12月21日は冬至です

冬至とは一年で昼が最も短い日です。当時にはゆず湯に入り、南瓜を食べる習慣があります。かぼちゃはビタミンが豊富で感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言います。保育園でも15時のおやつに「ふわふわかぼちゃケーキ」を作ります!

ふわふわかぼちゃケーキ レシピ

<材料>

- かぼちゃ : 100g
- ホットケーキミックス : 100g
- 砂糖 : 25g
- マーガリン : 40g
- 豆乳 : 65g

①砂糖とマーガリンをクリーム状になるまでよく混ぜる。

②①にかぼちゃを加え混ぜ、豆乳を加えさらに混ぜる。

③②にホットケーキミックスを入れ、さっくりと混ぜる。

④型に流し入れ、180℃のオーブンで20分ほど焼く。茹でてつぶす。

<下準備>

- かぼちゃの皮と種を取り、180℃のオーブンで20分ほど焼く。茹でてつぶす。

クリスマス会

24	木	サンドイッチ(ツナ・ジャム) もみの木ハンバーグ レタス ポテトツリー コーンクリームスープ バナナ	牛乳 ウエハース	スキムミルク いちごミルクゼリー	牛乳・まぐろ油漬(缶)・牛ひき 肉・豚ひき肉・鶏卵・スライスチ ーズ・ベーコン・生クリーム(植物 性)・コンソメ・豆乳・脱脂粉乳・ 寒天	ウエハース・サンドイッチ用パン・マーガ リン・マヨネーズ・いちごジャム・植 物油・パン粉・じゃがいも・砂糖	パセリ・たまねぎ・トマトケチャッ プ・レタス・コーン・クリーム(缶)・にんじ ん・ブロッコリー・バナナ・いちごジャ ム・いちご	豆乳・せんべい
----	---	---	-------------	---------------------	--	---	--	---------