

令和5年12月分

幼保連携型認定こども園

瑠璃こども園予定献立表



今年は22日が冬至です。22日は冬至にちなんだ献立にしています。
冬至とは、1年中で昼間が一番短く、夜が一番長い日のことを言います。

冬至の風習

- ◎冬至に「ん」のつく食べ物を食べて、「運」を呼び込む
かぼちゃは「南瓜(なんきん)」と書くことから、運を呼び込むとされる食べ物にあたります。
また、かぼちゃにはカロテンやビタミン類が多く含まれ、肌や粘膜を丈夫にするので、風邪に対する抵抗力をつけてくれます。
本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存ができることから、冬に栄養をとるための昔の人の知恵でもあります。
- ◎柚子湯(ゆずゆ)に入る
冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えがあり、柚子風呂に入ると風邪を引かないと言われていました。
また柚子(ゆず)＝「融通(ゆうずう)」がきく、冬至(とうじ)＝「湯治(とうじ)」(温泉に入って病気を治すこと)とかけた 語呂合わせです。

月	火	水	木	金	土
～ 食育コラム れんこん ～ れんこんは泥の中で大きくなります。 断面にある穴には、空気を運ぶ役割があり、どのれんこんも真ん中に1つ、周りに9つの穴が開いています。 正月のおせち料理にれんこんがつきものですが、穴が開いているので「先が見通せる」という縁起をかついでいます。 姫路市では、南西部の天津区勤兵衛地区を中心とした地域で栽培されています。ここは、兵庫県下でも数少ない産地のひとつです。			手作りおやつ 6日 にんじんケーキ 13日 ミルクくずもち (0～2歳 あべかわマカロニ) 19日 スノーボール	1 豚肉のスタミナ焼き 三色野菜の香りあえ ポトフ	2 野菜タンメン バナナ
4 油淋鶏(ユーリンチー) かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(油揚げ)	5 さけの黄金焼き カラフルおひたし 五目汁	6 ポテトミートローフ かりかりきゅうり わかめスープ	7 姫路風おでん 春雨の酢の物 揚げシューマイ	8 ぶり大根 もやしと油揚げのごま酢 かす汁(0～2歳みそ汁)	9 パン・ジュース・バナナ
11 誕生日会 ピラフ 豆乳シチュー(キノコ) ケーキ	12 ちゃんこ鍋 ふろふき大根 はんぺんのチーズ焼き	13 豚肉の竜田揚げ はくさいの磯和え かぼちゃのみそ汁	14 カレーの焼きびたし 人参しりしり 五目かき玉汁	15 れんこんはんぱーぐ きゅうりの中華和え みそ汁(もずく)	16 カレーうどん バナナ
18 ボルシチ オムレツ グリーンサラダ	19 ローストチキン キャロットサラダ かぶのスープ	20 肉豆腐 ブロッコリーの昆布茶和え 金時豆	21 あじのフライ ごぼうサラダ すまし汁(そうめん)	22 ほうとう(冬至献立) ほうれん草のおひたし ちくわのいかだ焼き	23 パン・ジュース・バナナ
25 肉じゃが ひじきのサラダ ししゃも天	26 豚肉のしょうが焼き きゅうりの昆布和え すまし汁(うどん)	27 白身魚のケチャップ煮 蒸しかぼちゃのごま和え みそ汁(豆腐)	28 カレーシチュー マカロニサラダ バナナ	旬の食材 鱈 にんじん 春菊 のり ブロッコリー はくさい かぶ れんこん みかん だいこん	

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※ 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。