

令和6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

みかんがおいしい季節になってきました

た！五感を使って味わってみませんか？

いろいろなみかんで
ためしてみよう！

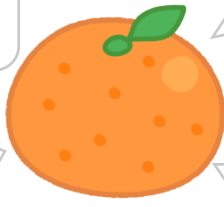
見る(視覚)
どんな色？
虫メガネを使う

味わう(味覚)
どんな味？
一粒ずつ食べると？

におい(臭覚)
何のにおいに似てる？
皮をむく前と後のにおいは同じ？

触る(触覚)
つるつる？
冷たい？

聞く(聴覚)
食べてる時耳をふさぐと
どんな音がする？



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

手作りおやつ

4日 にんじんケーキ
11日 ミルクくずもち
(0~2歳 あべかわマカロニ)
17日 スノーボール



今年は12月21日が冬至です。

19日は当時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(とうじ)☆

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ています。

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
2 油淋鶏(ユウリンチー) インディアンサラダ ポトフ 未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう △マヨネーズ(ドレッシング) △鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) □ウイナーソーセージ ×しょうが かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ かぶ キャベツ パセリ(生) ○白ねぎ	3 姫路風おでん 春雨の酢の物 揚げシューマイ 未満児(米) じゃがいも ○さとう はるさめ(乾) △いりごま ○油 □こんにゃく △牛もも肉 ×さつま揚げ だいこん にんじん ×しょうが きゅうり ×シューマイ(冷)	4 さばの柚みそ焼き はくさいの磯和え かぼちゃのみそ汁 未満児(米) ○さとう じゃがいも かたくり粉 □黒砂糖 △さば ○みそ ○刻みのり □油揚げ ○牛乳 きなこ △ゆず はくさい にんじん たまねぎ △えのき茸 ○ねぎ	5 れんこんはんぱーぐ きゅうりの昆布和え すまし汁(うどん) 未満児(米) ○油 ○さとう ○ごま油 △いりごま 干しうどん(乾)	6 白身魚のケチャップ煮 三色野菜のおかかえ みそ汁(豆腐) 未満児(米) 小麦粉 ○油 ○さとう かたくり粉 白身魚 ○削りかつお 木綿豆腐 ○かつわかめ(干) ○みそ	7 カレーうどん バナナ うどん(ゆで) ○油 かたくり粉 △牛もも肉 □油揚げ たまねぎ にんじん ○ねぎ パナナ
9 ボルシチ オムレツ グリーンサラダ 未満児(米) ○さとう ○油 △マヨネーズ(ドレッシング) じゃがいも △牛もも肉 △クリーム(低脂肪) ちりめんじゃこ にんじん たまねぎ かぶ パセリ(生) ×オムレツ(冷) キャベツ ブロッコリー トマト缶詰(タイム) きゅうり	10 カレイの焼きびたし 人参しりしり みそ汁(かぼちゃ) 未満児(米) ○油 かレイ △ツナ缶(油漬) 木綿豆腐 ○みそ にんじん もやし たまねぎ △しめじ かぼちゃ	11 ポテトミートローフ かりかりきゅうり わかめスープ 未満児(米) じゃがいも パン粉(乾) △マヨネーズ(ドレッシング) ○油 ホットケーキミックス ○さとう ○たまご △鶏ひき肉 △豚もも肉 ○かつわかめ(干) ○豆乳(調整豆乳)	12 みそちゃんこ鍋 はんぺんのチーズ焼き もやしのカレーサラダ 未満児(米) □糸こんにゃく ○油 △マヨネーズ(ドレッシング) ○ごま油 △豚もも肉 △焼き豆腐 ○みそ ×はんぺん △とろけるチーズ はくさい にんじん △えのき茸 △ごぼう ○白ねぎ だいこん もやし	13 誕生日会 ピラフ 豆乳シチュー(キノ) ケーキ 米 ○油 さつまいも 小麦粉 △鶏もも肉 △豚もも肉 ○豆乳(調整豆乳) たまねぎ にんじん ○ピーマン △エリンギ スイートコーン(粒・冷) △しめじ パセリ(乾) スイートコーン(クリーム)	14 パン・ジュース・バナナ
16 さけの黄金焼き カラフルおひたし 五目汁 未満児(米) △マヨネーズ(ドレッシング) △いりごま □こんにゃく ○油 さけ △鶏もも肉 □油揚げ	17 クリスマス会 ローストチキン キャロットサラダ かぶのスープ 未満児(米) ○油 ○オリーブ油 ○さとう 小麦粉 ○バター ○粉砂糖 △鶏もも肉 △豚もも肉 ○かつわかめ(干) ○豆乳(調整豆乳)	18 ぶり大根 もやしと油揚げのごま酢 かす汁(0~2歳みそ汁) 未満児(米) ○さとう ○さといも □こんにゃく ×酒かす △いりごま ○油 △ぶり △豚もも肉 ○みそ □油揚げ ○青のり	19 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 未満児(米) うどん(ゆで) ○油 △マヨネーズ(ドレッシング) △豚もも肉 ○みそ ○削りかつお ×ちくわ ○青のり	20 あじのフライ ごぼうサラダ すまし汁(そうめん) 未満児(米) △マヨネーズ(ドレッシング) パン粉(乾) ○油 小麦粉 △いりごま そうめん(乾) △あじ □ロースハム □油揚げ	21 ちゃんぽんめん バナナ 中華めん(ゆで) ○油 ○ごま油 △豚もも肉 ×ちくわ キャベツ もやし にんじん ○ねぎ バナナ
23 豚肉のスタミナ焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(豆腐) 未満児(米) ○油 ○さとう △豚もも肉 △豚ひき肉 木綿豆腐 ○かつわかめ(干) ○みそ	24 きすの磯辺揚げ ブロッコリーの昆布茶和え すまし汁(大根) 未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○油 ○さとう ○ごま油 ふ(乾) きす ○青のり △昆布茶	25 肉じゃが ひじきのサラダ 金時豆 未満児(米) じゃがいも □糸こんにゃく ○油 ○さとう △マヨネーズ(ドレッシング) △牛もも肉 ○ひじき(乾) ちりめんじゃこ △金時豆(味付)	26 豚肉のしょうが焼き きゅうりの中華和え とうふのみそ汁 未満児(米) ○油 ○さとう ○ごま油 △いりごま △豚もも肉 絹ごし豆腐 ○もずく(生) ○みそ	27 カレーシチュー マカロニサラダ バナナ 未満児(米) ○油 △マヨネーズ(ドレッシング) マカロニ(乾) じゃがいも △牛もも肉 △ツナ缶(油漬)	28 パン・ジュース・バナナ
×にんにく にんじん たまねぎ ○ねぎ かぼちゃ ブロッコリー にんじん だいこん △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) きゅうり スイートコーン(粒・冷)	たまねぎ ×しょうが きゅうり にんじん きゅうり △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ ×しょうが きゅうり にんじん きゅうり △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり バナナ グリンピース(冷)	