

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	金	ごはん(強化米入り)、豆腐の五目焼き、きんぴらごぼう、ブロッコリー・ボン酢あえ、そうめ	ホットケーキ、固形ヨーグルト	竹小町(卵不使用)、牛乳、豆腐、干しひじき、固形ヨーグルト	そうめん、ホットケーキミックス、強化米、精白米、さつま芋	ほんしめじ、ニラ、人参、ねぎ、ごぼう、糸こんにゃく、ブロッコリー(冷)、りんご
2	土	ハヤシライス、スライスきゅうり、すまし汁、みかん	もみじまんじゅう、保育乳	鶏もも肉、絹ごし豆腐、保育乳	ホールコーン、じゃが芋、精白米	玉ねぎ、人参、にんにく、ねぎ、グリーンピース、きゅうり、たけのこ 水煮、マッシュルーム缶、わかめ
3	日					
4	月	ごはん(強化米入り)、生姜焼き(やわらかい)②、マッシュポテト①、きゅうりの甘酢あえ、	フルーツケーキ、保育乳	しらす干し、豚肩ロース、青のり、保育乳	バター、じゃが芋、小麦粉、ホットケーキミックス、強化米、精白米	みかん缶、玉ねぎ、人参、ねぎ、桃缶、えのきたけ、きゅうり、りんご、わかめ
5	火	マージンごはん、鮭のもみじ焼き、こんにゃくのソテー、ゴマじゃが、すまし汁、柿	ミニマドレーヌ、保育乳	牛乳、鮭、豚肩ロース、保育乳	バター、じゃが芋、三温糖、ホットケーキミックス、強化米、精白米	人参、ねぎ、小松菜、糸こんにゃく、しめじ、たけのこ 水煮、わかめ
6	水	きつねうどん(豚)、ほうれん草炒め、芋とひじきのサラダ、バナナのヨーグルト添え	ツナマヨおにぎり、保育乳	竹小町(卵不使用)、ヨーグルト、ツナ缶、豚肩ロース、干しひじき、保育乳	ホールコーン、米せんべい、精白米、さつま芋	みかん 缶詰、玉ねぎ、人参、ねぎ、キャベツ、バナナ、ほうれん草
7	木	黒米ごはん、鶏肉のごまみそ焼き、切干大根のイリチー、ブロッコリー・サラダ、みそ汁、みかん	揚げパン、保育乳	豚肉、鶏もも肉、きな粉、保育乳	じゃが芋、三温糖、ロールパン、強化米、精白米	切干大根、ニラ、人参、かんぴょう、糸こんにゃく、バナナ、ブロッコリー(冷)、わかめ
8	金	ホークカレー、キャベツのツナ和え、わかめスープ(豆腐入り)、ネーブル	ロールクッキー、保育乳	ツナ缶、絹ごし豆腐、豚三枚肉、保育乳	バター、米せんべい、じゃが芋、小麦粉、強化米、精白米	ネーブル、玉ねぎ、人参、ピーマン、みつば、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、わかめ
9	土	芋ごはん、パセリソテー、豚汁、あまのり(佃煮)、みかん	はちや棒、せんべい、保育乳	竹小町(卵不使用)、ツナ缶、豚肉、保育乳	米せんべい、強化米、精白米、さつま芋、はちや棒	大根、人参、ねぎ、干ししいたけ、ブロッコリー(冷)
10	日					
11	月	ごはん(強化米入り)、豚肉のみそ焼き、ひじきの煮物、キャベツのツナ和え、みそ汁、みかん	オートミールスナック、保育乳	ツナ缶、豚もも肉、干しひじき、保育乳	じゃが芋、オートミール、強化米、精白米、コーンフレーク	玉ねぎ、ニラ、人参、赤ピーマン、さやいんげん、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、レーズン、わかめ
12	火	ロールパン、肉団子の甘酢あん、レタス添え、ポテトサラダ、白菜スープ、梨	いなり寿司、保育乳	味つけいなり皮、豚ひき肉、ベーコン(卵不使用)、保育乳	じゃが芋、ロールパン、強化米、精白米、Cコーン缶	玉ねぎ、人参、ねぎ、赤ピーマン、刻みレタス、刻みパセリ、きゅうり、パイン缶、白菜、レーズン、りんご
13	水	マージンごはん、麻婆豆腐、スライストマト、中華スープ、柿	ミニキャロットサンド、保育乳	ツナ缶、豚ひき肉、豆腐、保育乳	ホールコーン、米せんべい、三温糖、食パン(卵不使用)、強化米、精白米、春雨	玉ねぎ、トマト、ニラ、人参、にんにく、長ねぎ、生しいたけ、たけのこ 水煮、チンゲン菜
14	木	ごはん(強化米入り)、豚こまチャブチエ、きゅうりのボン酢和え、粉ふき芋、みそ汁(わかめ)	豆腐ドーナツ、保育乳	豚肉、青のり、きな粉、絹ごし豆腐、保育乳	じゃが芋、三温糖、ホットケーキミックス、強化米、精白米、春雨	玉ねぎ、ニラ、人参、ねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ、わかめ
15	金	マージンごはん、さばの塩焼き、春雨の中華炒め、きゅうりともやしのサラダ、そうめん汁、りんご	ヨーグルト入りスコーン、保育乳	豚もも肉、保育乳	バター、そうめん、小麦粉、強化米、精白米、春雨	人参、にんにく、ねぎ、もやし、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、しめじ、たけのこ 水煮、わかめ
16	土	パセリソテー、パセリソテー、ブロッコリーのドレッシング和え、コーンスープ、バナナ	くろ棒、保育乳	保育乳	黒棒、ホールコーン、スパゲッティ、Cコーン缶	玉ねぎ、人参、ピーマン、刻みパセリ、白菜、バナナ、ブロッコリー
17	日					
18	月	もずくどんぶり、かみかみごぼう、キャベツのツナ和え、みそ汁(えのきたけとうふわかめ)、ネーブル	焼きいも、保育乳	もずく、塩抜き、豚ひき肉、絹ごし豆腐、保育乳	ホールコーン、強化米、精白米、さつま芋	ネーブル、玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、わかめ
19	火	マージンごはん、鶏肉のさつぱり煮、ひじきの五目煮、焼きブロッコリー、白菜スープ、りんご	マッシュマロサンド、保育乳	竹小町(卵不使用)、粉チーズ、ベーコン(卵不使用)、鶏もも肉、干しひじき、保育乳	米せんべい、三温糖、強化米、精白米、Cコーン缶	ニラ、人参、にんにく、赤ピーマン、刻みパセリ、糸こんにゃく、白菜、ブロッコリー(冷)、りんご
20	水	黒米ごはん、魚フライ、ほうれん草炒め、もずくの酢の物、みそ汁、梨	黒糖アガラサー、保育乳	もずく、塩抜き、白身魚、豆腐、保育乳	黒糖アガラサーミックス、じゃが芋、小麦粉、パン粉、卵不使用、強化米、精白米	玉ねぎ、ニラ、人参、きゅうり、バナナ、ほうれん草(冷)、わかめ
21	木	ごはん(強化米入り)、豆乳シチュー、野菜サラダ、チーズ、みかん	ゆかりおにぎり、保育乳	スティックチーズ、鶏もも肉、調製豆乳、保育乳	じゃが芋、強化米、精白米	玉ねぎ、トマト、人参、レタス、きゅうり、ブロッコリー(冷)
22	金	カレーピラフ④、ハンバーグ、野菜サラダ、パンクンスープ、パイン(カットパイン又はパイン缶)	クリスマスケーキ、保育乳	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏もも肉、調製豆乳、保育乳	ホールコーン、バター、パン粉、卵不使用、精白米	玉ねぎ、トマト、人参、えのきたけ、グリーンピース、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー(冷)、ニラ、人参、ねぎ、キャベツ、きゅうり、わかめ
23	土	トウジンジーシューシー、ウィンナー、コーンサラダ、ゆし豆腐、みかん	リーフパイ、保育乳	ゆし豆腐、干しひじき、豚三枚肉、保育乳	ホールコーン、強化米、精白米	ニラ、人参、ねぎ、キャベツ、きゅうり、わかめ
24	日					
25	月	三色ごはん、くすきりの甘酢あえ、甘辛粉ふきいも、ゆし豆腐、バナナ	きなこクッキー、保育乳	竹小町(卵不使用)、豚ひき肉、きな粉、ゆし豆腐、保育乳	バター、じゃが芋、三温糖、小麦粉、強化米、精白米	人参、ねぎ、きゅうり、バナナ、ほうれん草(冷)、りんご、わかめ
26	火	マージンごはん、レバーのゴマ炒め、しゃきしゃき炒め、ゴマじゃが、すまし汁、みかん	メロンパン、保育乳	竹小町(卵不使用)、もずく、塩抜き、豚レバー、絹ごし豆腐、保育乳	じゃが芋、強化米、精白米	人参、ねぎ、さやいんげん、えのきたけ、ごぼう、糸こんにゃく
27	水	沖縄そば、かぼちゃの天ぷら、大根サラダ、みかん	小松菜のおにぎり、保育乳	丸かまぼこ(卵不使用)、刻み昆布、しらす干し、豚三枚肉、保育乳	米せんべい、沖縄そば、ゆで、精白米	大根、きゅうり、小松菜、かぼちゃ、山東菜
28	木	マージンごはん、肉じゃが、納豆みそ、スライスきゅうりサラダ、春雨スープ、梨	もずく天ぷら、保育乳	竹小町(卵不使用)、もずく、塩抜き、豚レバー、白身魚、豚肉、ひきわり納豆、保育乳	じゃが芋、三温糖、小麦粉、小麦粉(打ち粉)、強化米、精白米、はるさめ	玉ねぎ、人参、ねぎ、グリーンピース、きゅうり、糸こんにゃく、しめじ、たけのこ 水煮、白菜
29	金					
30	土					
31	日					

# 12月 ていあんだ〜

社会福祉法人 温和会  
 絆保育園  
 園長 阿嘉禎貴  
 令和5年12月号

早いもので今年も残すところ、あと1カ月となりました。  
 慌ただしい12月のはじまりです。特に年末年始は、生活リズムが乱れやすくなります。  
 乳幼児期は、子供の成長にとって非常に大切な時期です。  
 早寝、早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを整えるように  
 心掛けましょう。

## うれしい効能 ＊ たっぷり冬野菜

冬野菜といえば大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。

冬の野菜をたっぷり食べましょう(^▽^)

- ★**白菜**…淡泊で他の材料との調和が良く、鍋には無くてならない野菜。
- ★**ほうれん草**…鉄分が豊富。
- ★**大根**…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の動きを整える。

## 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」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。かぼちゃと小豆を煮た「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、身体を温めて風邪を予防します。沖縄ではやっぱり、トゥンジージュシーですね(^▽^)/

## 栄養を逃さない調理法

- ★**少ない油で「炒める」**★  
 カロテンを含む色の濃い緑黄色野菜は油を使って炒めることでビタミンAの吸収率アップ。  
 例)小松菜のソテー・干切り人参のソテー
- ★**茹でるより「蒸す」**★  
 水を使わないため、栄養素が水に流出することなく栄養素の損失が抑えられます。  
 例) 蒸しブロッコリー
- ★**流れ出た汁ごと食べる「汁・煮物」**★  
 野菜には、水煮溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがたくさんあります。汁ごと食べる「汁・煮物」は無駄なく栄養素を摂取することができます。

## 「こ食」ってなに？

「こしょく」とは生活環境が変わり、食生活が変わり、家族が揃うことがなくなった食事形態です。家族で食卓を囲み、同じものを食べ、「おいしいね」など会話をしながら食事をするのは心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。

- 「こ食」には様々な意味があります。
- 孤食…子ども一人で食べる。
  - 固食…同じもの(好きなもの)だけ食べる。
  - 個食…一人ひとり違うものを食べる。
  - 子食…子供だけで食べる。…など
- とはいえ、忙しい毎日。毎食は難しくとも、せめて一日一食は家族で食卓を囲み、コミュニケーションの場のひとつにしたいですね。

## 12がつ おたんじょうかい

12月のお誕生会は21日(木)です。  
 お弁当、水筒の準備をお願いします。

## 11月のお誕生ケーキ

11月のケーキはイチゴソースをぬった上にたっぷりイチゴとあま〜く煮たブルーベリーを散りばめたケーキになりました(^▽^)  
 みんな、おいしかったかな〜♪

