



12月は焼きいも大会やクリスマス会・お餅つき・年末年始とうれしい行事が目白押しです。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいと思います。
《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を働きによって三色に分けています。
ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけましょう。



日付	献立	献立				
		□熱や力の素となるもの(黄色)	○血や肉や骨となるもの(赤色)	△体の調子を整えるもの(緑色)	調味料など	
1日(金)	昼食	三色丼 酢の物 すまし汁 ももゼリー	米、砂糖、サラダ油。 砂糖。 	鶏ミンチ、刻み大豆、卵。 ちりめん雑魚。 豆腐。 	ほうれん草、人参。 わかめ、胡瓜。 えのき茸、青ねぎ。 ももゼリー。	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後おやつ	牛乳 じゃがいももち	ジャガイモ、片栗粉、サラダ油。	ツナ缶。 牛乳。	青のり。	
4日(月)	昼食	ごはん ぶりかけ 鯖の味噌煮 モロッコインゲンのごま和え 里芋含め煮 粕汁 果物	米。 砂糖。 ごま。 里芋、砂糖。	鯖。 豚肉、竹輪、京揚げ。 	ひじきぶりかけ。 生姜。 モロッコインゲン、人参。 ごぼう、人参、大根、こんにゃく、青ねぎ。	味噌、みりん。 みりん、醤油。 みりん、醤油、だし汁。 酒粕ペースト、味噌、削り節。
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖。	きな粉。 牛乳。		
5日(火)	昼食	麻婆豆腐丼 みそ汁 日向夏みかんゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、片栗粉。	豆腐、豚ミンチ。 京揚げ。 	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ。 大根、舞茸、青ねぎ。 日向夏みかんゼリー。	みりん、赤味噌、醤油、中華だし。 味噌、削り節。
	午後おやつ	牛乳 パンケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖。	牛乳。		塩。
6日(水)	昼食	焼きうどん ほうれん草しゅうまい 貝柱スープ 果物	うどん、サラダ油。 ごま油。 	豚肉、花かつお。 ほうれん草シュウマイ(加工品)。 貝柱水煮。 	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、青のり。 エリンギ茸、ニラ。	醤油、塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
	午後おやつ	牛乳 チーズサンド	食パン、マヨネーズ。	チーズ。 牛乳。		
7日(木)	昼食	ごはん アジのフライ かぼちゃの素揚げ ひじき五目煮 みそ汁 果物	米。 サラダ油。 サラダ油。 砂糖、サラダ油、ごま油。	アジのフライ(半加工品)。 蒸し大豆。 豆腐、京揚げ。 	かぼちゃ。 芽ひじき、ごぼう、人参。 しめじ茸、青ねぎ。	トマトケチャップ、ウスターソース。 塩。 みりん、醤油、だし汁。 味噌、削り節。
	午後おやつ	牛乳 せんべい レーズン	せんべい。	牛乳	レーズン。	
8日(金)	昼食	ウィンナーパン マカロニサラダ プチトマト 白菜クリームスープ いちごゼリー	パン。 マカロニ、マヨネーズ。 ベーコン、米粉。	ウィンナー。 ツナ缶。 牛乳、豆乳、生クリーム。 	胡瓜、人参。 プチトマト。 白菜、玉ねぎ、人参、パセリ。 いちごゼリー。 	トマトケチャップ。 酢、塩、こしょう。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	午後おやつ	牛乳 ツナおにぎり	米	ツナ缶。 牛乳。	フルーツゼリー。	
11日(月) 焼きいも大会	昼食	スパゲッティナポリタン ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブ油、米粉。	豚肉、粉チーズ。 ウィンナー。 ヨーグルト。 	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、ホールトマト、パセリ。 ブロッコリー、人参。	トマトケチャップ、無添加ブイヨン、塩。 塩、醤油。
	午後おやつ	牛乳 焼きいも	さつまいも。	牛乳		
12日(火)	昼食	鮭ちらし寿司 蕪型さつま揚げ 小松菜のおひたし 味噌汁 果物	米、砂糖。 砂糖。 	鮭。 蕪型さつま揚げ(加工品)。 京揚げ。 湯葉(冷凍)。 	人参、コーン缶、れんこん、刻みのり。 小松菜、人参。 わかめ、えのき茸、青ねぎ。	酢、醤油、塩。 醤油、だし汁。 赤味噌、削り節。
	午後おやつ	牛乳 人参マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	牛乳。	人参。	
13日(水)	昼食	ビーフカレー グリーンサラダ フルーツポンチ	米、ジャガイモ、米粉、サラダ油。 ごまドレッシング。 	牛肉。 プロセスチーズ。 	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、りんご、福神漬。 レタス、胡瓜、人参、ラデッシュ。 ミックスドフルーツ、レモンゼリー。	カレー粉、オスターソース、ウスターソース、カレールウ、トマトケチャップ、塩、こしょう、塩。
	午後おやつ	牛乳 おからクッキー	小麦粉、砂糖、バター。	おから。 牛乳。		
14日(木)	昼食	ごはん さんまのかつお節煮 切干大根の煮物 麩すまし汁 果物	米。 砂糖、ごま油。 麩。	さんまのかつお節煮(加工品)。 竹輪。 	切干大根、人参、干し椎茸、三度豆。 えのき、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖、小麦粉、サラダ油。	牛乳。		
15日(金)	昼食	食パン チキンナゲット インディアンサラダ カリフラワークリームスープ 果物	食パン。 ジャガイモ。 	チキンナゲット(加工品)。 プロセスチーズ。 	キャベツ、胡瓜、カリフラワー、玉ねぎ、人参、パセリ。 	酢、カレー粉。 クリームスープの素。
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	小麦粉、砂糖、サラダ油。	豆腐。 牛乳。		





日付	献立	働 き (材 料)				
		□熱や力の素となるもの(黄色)	○血や肉や骨となるもの(赤色)	△体の調子を整えるもの(緑色)	調味料など	
18日 (月)	昼食	チャーハン 国産焼き餃子 中華スープ 果物	米、サラダ油、ごま油。 ごま油。	焼き豚。 国産焼き餃子(加工品)。 かい柱。	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 もやし、えのき茸、青ねぎ。	醤油、塩、こしょう、鶏がらスープ。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 ラスク	食パン、砂糖。	牛乳。		
19日 (火)	昼食	ツナサンドパン ミートボールパンサンド ミネストローネ 果肉入りフルーツゼリー	パン。 オリーブ油。	ツナ缶。 ミートボール(加工品)。	胡瓜。 人参。 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、カットマト。 果肉入りフルーツゼリー。	トマトケチャップ。 野菜ブイヨン、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 さつまいもまんじゅう	さつまいも、砂糖。	牛乳。		
20日 (水)	昼食	つくし・どんぐり組 クリスマス会 お楽しみごはん おやつ				
21日 (木)	昼食	千匹ごはん キャベツ入りつくね焼き けんちん汁 甘夏ゼリー	米。 里芋、ごま油。	ちりめん雑魚。 キャベツ入りつくね(半加工品)。 京揚げ。	人参、きざみのり。 大根、こんにゃく、人参、ごぼう、椎茸。 甘夏ゼリー。	みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 リンゴタルト	リンゴタルト(加工品)	牛乳。		
22日 (金)	昼食	中華丼 わかめスープ 果物	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 ごま油。	豚肉、イカ、エビ、ホタテ貝、 たこ。 竹輪。	白菜、竹の子、玉ねぎ、人参、 椎茸、生姜。 もやし、エリンギ茸、わかめ。	塩、醤油、オイスターソース、 鶏がらスープ。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 ゆずゼリー クラッカー	クラッカー。	牛乳。	ゆずゼリー。	
25日 (月)	昼食	豚肉味噌焼き 野菜炒り煮 みそ汁 果物	米、押し麦。 砂糖、ごま油。	豚肉。 煮干し。 京揚げ。	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆。 白菜、えのき茸、青ねぎ。	みりん、味噌。 みりん、醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 クリスマス三色ゼリー		牛乳。	クリスマス三色ゼリー。	塩。
26日 (火)	昼食	わかめごはん 野菜コロッケ 春雨サラダ かき卵汁 果物	米。 サラダ油。 春雨(馬鈴薯)、マヨネーズ。	ポークハム。 卵、豆腐。	わかめ。 野菜コロッケ(半加工品)。 胡瓜、人参。 玉ねぎ、しめじ茸、青ねぎ。	酢、塩、こしょう。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 かぼちゃのごま団子	さつまいも、砂糖、ごま。	牛乳	かぼちゃ。	
27日 (水)	昼食	きつねうどん おにぎり 果物	うどん、砂糖。 米。	京揚げ、かまぼこ。	ほうれん草、人参、青ねぎ。 刻みこんぶ。	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 バナナのパンケーキ	バナナのパンケーキ。	牛乳		
28日 (木)	昼食	豚丼 みそ汁 レモンゼリー	米。	豚肉。 厚揚げ。	玉ねぎ、生姜、きざみのり。 わかめ、人参、舞茸、青ねぎ。 レモンゼリー。	醤油、だし汁。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 イチゴサンド	パン。	牛乳	イチゴジャム。	

つくし組は、毎日午前おやつ(9時15分ごろ)牛乳と果物を食べます。
午後おやつ時に、つくしどんぐり組共、牛乳を飲みます。
どんぐり組は、昼食時にデザート(果物又はゼリー)を食べます。

★★クリスマス会★★

20日(水) < つくし・どんぐり組 クリスマスマニュー >

チキンライス	米、サラダ油。	鶏肉。	玉ねぎ、人参、ピーマン。	塩、こしょう、トマトケチャップ。
エビフライ トマトサンタ	サラダ油。 ジャがいも、マヨネーズ、ごま。	エビフライ(半加工品)。 牛乳。	ブチトマト、コーン缶、人参、 ブロッコリー。 玉ねぎ、人参。 いちご。	塩。 野菜ブイヨン、こしょう。 塩。
マカロニスープ クリスマス手作りのケーキ	ABCマカロニ。 砂糖。	卵、牛乳、生クリーム。		

12月11日は、焼きいも大会
焼きいもは、午後おやつで食べます。

12月22日 冬至です。
ゆずのゼリーを食べます!!

ユズのおふる
冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをおふるに浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは刺身。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい!
タラとミカン

冬になると熱くなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCが冬の寒さで免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

年越しソバを
食べる意味

年越しソバで、「短く
長く生きること」「人生
の長寿と幸福」を願います。

もうすぐ お正月

