



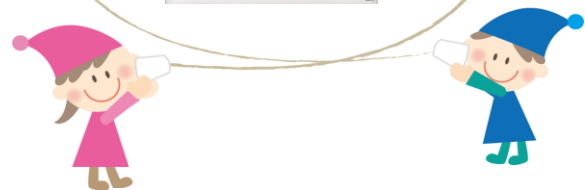
今年も残すところ1ヶ月となりました。気温もぐっと下がり、いよいよ冬本番ですね。今月は楽しい行事が盛りだくさんで、気持ちもより一層弾みそうです。楽しく元気に過ごすためにも、食事や睡眠を十分にとり、風邪をひかない体づくりをしましょう。

### 12月の絵本



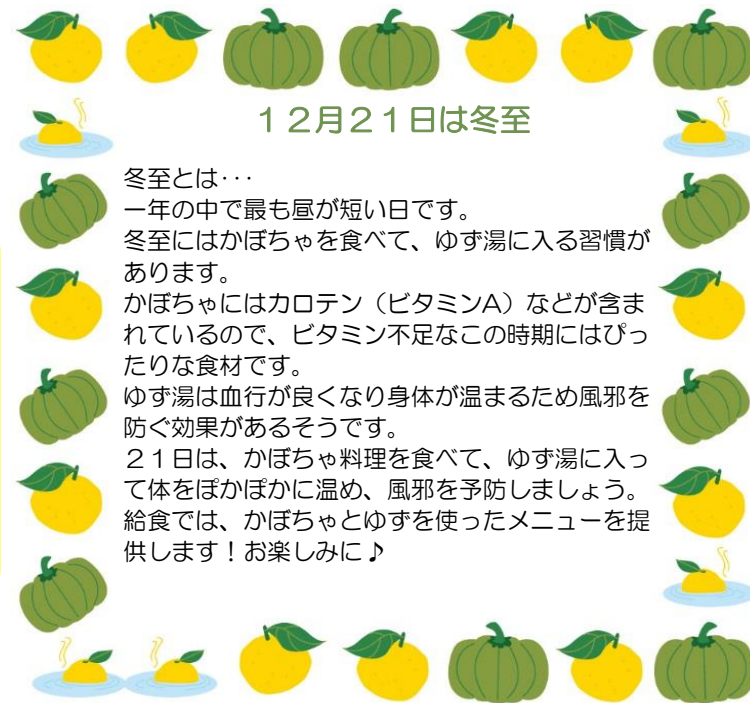
### 絵本メニュー

ももから産まれた『ももたろう』は、おばあさんが作ってくれたきびだんごを持って、いぬ、きじ、さると鬼ヶ島へ鬼退治に行きました。きびだんごを食べてちからいっぱいになったももたろうたちの活躍で悪い鬼は…  
12月の絵本メニューは、ひとつ食べれば十人力！  
『かたるば保育園特製“桃まんじゅう”』  
これを食べて、みんなもちからいっぱい元気に遊ぼうね！



### 知ってますか？レモンの旬

一年中スーパーで見かけるので旬の時期が分かりにくく、爽やかな香りと酸味から夏のイメージが強いレモンですが、実は国産レモンの旬は他の柑橘類と同じ様に冬なんです！  
9月頃から収穫は始まりますが、収穫したてのレモンは緑色なのでこの時期は『グリーンレモン』と呼ばれています。12月後半頃からは黄色に色づき始めレモンの旬は12月～3月とされています。  
グリーンレモンは清涼感のある香り、イエローレモンはジュシーな果汁が特徴です。  
給食では、4日と18日に旬のレモンを使った『塩レモンチキン』を提供します。お楽しみに！



### 12月21日は冬至

冬至とは…  
一年の中で最も昼が短い日です。冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習慣があります。  
かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。  
ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため風邪を防ぐ効果があるそうです。  
21日は、かぼちゃ料理を食べて、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。  
給食では、かぼちゃとゆずを使ったメニューを提供します！お楽しみに♪

### 根菜を食べよう！

冬に旬をむかえる根菜には、体を温めてくれる働きがあります。根菜とは、野菜の根を食べるもので、土からたっぷりの栄養を吸収し、育ち、糖質・食物繊維・ビタミン類などがギュッと詰まっています。これからどんどん寒くなる季節。根菜たっぷりのお鍋やスープ、煮込み料理など温かいお料理を食べ身体を内側から温め、風邪予防に繋がります！

来月の食材 11月の献立では、手羽先・たら・えび・ほたて・たらこ・なると・卵等を提供する予定です。

## 2020年度 12月献立表



芦花の丘 かたるば保育園

| 日<br>曜日         | お昼  | おやつ                                    | 材料  |   |   | point         |
|-----------------|---|--|---|---|---|---------------|
|                 |   |  | 熱や力になる  | 血や骨になる                                    | 体の調子を整える  |               |
| 1<br>15<br>(火)  | 1 ごはん<br>2 かじきの照り焼き<br>3 炒めなます<br>4 さつまいもの味噌汁<br>5 果物           | 1 人参ジャムサンド<br>2 豆乳                     | 米<br>さつまいも<br>油 ごま油<br>ごま 砂糖<br>はちみつ パン                     | かじき<br>油揚げ<br>味噌<br>豚肉 鶏肉<br>豆乳           | 大根 人参<br>ごぼう 玉ねぎ<br>さやえんどう<br>長ねぎ<br>りんご                            | 緑<br>黄色<br>野菜 |
| 2<br>16<br>(水)  | 1 ごはん<br>2 里芋コロッケ<br>3 ほうれん草のごま酢和え<br>4 舞茸の味噌汁<br>5 果物          | 1 かすてら(卵)<br>2 豆乳                      | 米<br>里芋 じゃがいも<br>パン粉 油 小麦粉<br>ごま 砂糖<br>はちみつ                 | 卵<br>豚肉 ツナ<br>厚揚げ<br>味噌<br>豆乳             | ほうれん草<br>玉ねぎ もやし<br>人参 コーン<br>舞茸<br>万能ねぎ                            | 魚<br>介類       |
| 3<br>17<br>(木)  | 1 ごはん<br>2 かじきと大根の味噌煮<br>3 白菜のお浸し<br>4 豆腐と三つ葉のお吸い物<br>5 果物      | 1 ポテトグラタン<br>2 豆乳                      | 米<br>砂糖<br>さつまいも じゃがいも<br>小麦粉 油<br>豆乳マーガリン                  | かじき<br>豆腐 味噌<br>かつお節<br>豆乳チーズ ウインナー<br>豆乳 | 白菜 大根<br>小松菜 人参<br>玉ねぎ 長ねぎ<br>しょうが<br>糸みつば                          | きの<br>こ類      |
| 4<br>18<br>(金)  | 1 パン<br>2 塩レモンチキン<br>3 ごぼうサラダ<br>4 クラムチャウダー<br>5 果物             | 1 天むす風おにぎり<br>2 麦茶                     | パン<br>じゃがいも<br>油 米粉<br>米 天かす<br>ノンエッグマヨネーズ                  | 鶏肉<br>あさり<br>ベーコン<br>かつお節<br>豆乳           | かぼちゃ 玉ねぎ<br>ごぼう きゅうり<br>ブロッコリー 人参<br>コーン マッシュルーム<br>レモン 青のり         | 海<br>藻類       |
| 5<br>19<br>(土)  | 1 ごはん<br>2 豚肉のガーリック炒め<br>3 ひじきとツナの和え物<br>4 沢煮椀<br>5 果物          | 1 メーブル蒸しパン<br>2 豆乳                     | 米<br>じゃがいも 片栗粉<br>豆乳マーガリン<br>砂糖 メーブルシロップ<br>小麦粉 油           | 豚肉<br>ツナ<br>豆腐<br>豆乳                      | キャベツ 玉ねぎ<br>人参 ピーマン<br>たけのこ 椎茸<br>ひじき<br>にんにく                       | 乳・<br>乳製品     |
| 7<br>21<br>(月)  | 1 ごはん<br>2 厚揚げの甘酢炒め<br>3 三色漬(7日) 柚香漬(21日)<br>4 かぼちゃの味噌汁<br>5 果物 | 1 焼きいも<br>2 人参ジュース(7日)<br>ホット柚しモン(21日) | 米<br>砂糖<br>片栗粉<br>さつまいも<br>油 はちみつ(21日)                      | 厚揚げ<br>豚肉<br>味噌<br>油揚げ<br>鶏肉              | 小松菜 かぶ<br>玉ねぎ かぼちゃ<br>パプリカ ピーマン<br>人参 えのき<br>きくらげ 柚(21日)            | 魚<br>介類       |
| 8<br>22<br>(火)  | 1 ごはん<br>2 鮭のちゃんちゃん焼き<br>3 カリフラワーの甘酢和え<br>4 芋団子汁<br>5 果物        | 1 ドーナツ<br>2 豆乳                         | 米<br>じゃがいも 片栗粉<br>砂糖 油 ごま油<br>小麦粉 はちみつ<br>豆乳マーガリン           | 鮭<br>豆腐<br>味噌<br>豆乳                       | キャベツ カリフラワー<br>人参 大根<br>しめじ ごぼう<br>パプリカ コーン<br>長ねぎ レモン果汁            | 海<br>藻類       |
| 9<br>23<br>(水)  | 1 豆乳麺<br>2 さつまいもサラダ<br>3 白菜とベーコンのスープ<br>4 果物                    | 1 ねぎ味噌おにぎり(9日)<br>黒ごまおはぎ(23日)<br>2 麦茶  | 中華麺<br>さつまいも じゃがいも<br>ごま 砂糖 小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>米 もち米(23日) | 豚肉<br>味噌<br>ベーコン<br>高野豆腐<br>大豆 豆乳         | 白菜<br>人参 玉ねぎ<br>長ねぎ きゅうり<br>コーン フロッコリー<br>チンゲン菜                     | 緑<br>黄色<br>野菜 |
| 10<br>24<br>(木) | 1 ごはん<br>2 春菊とちくわのかき揚げ<br>3 パリパリサラダ<br>4 呉汁<br>5 果物             | 1 □「ももたろう」の<br>桃まんじゅう<br>2 豆乳          | 米<br>油 じゃがいも<br>米粉 小麦粉<br>ワンタンの皮 砂糖<br>豆乳マーガリン              | 大豆 鶏肉<br>ちくわ<br>味噌<br>白花豆<br>豆乳           | キャベツ 人参<br>玉ねぎ 春菊<br>ほうれん草 大根<br>コーン 長ねぎ<br>こんにゃく もも缶 紅麴            | 卵             |
| 11<br>(金)       | 1 ごはん<br>2 煮込みハンバーグ<br>3 コールスローサラダ<br>4 マカロニスープ<br>5 果物         | 1 パン<br>2 ホット豆乳ココア                     | 米<br>じゃがいも<br>油 マカロニ<br>米粉 砂糖<br>パン                         | 豚肉<br>豆腐<br>おから<br>ベーコン<br>豆乳             | キャベツ 玉ねぎ<br>きゅうり 人参<br>コーン にんにく<br>しめじ パセリ粉<br>ココア トマト              | 魚<br>介類       |
| 25<br>(金)       | 1 ごはん<br>2 チキン南蛮<br>3 切干大根の煮物<br>4 きらきらすまし汁<br>5 果物             | 1 クリスマスケーキ<br>2 豆乳                     | 米<br>砂糖<br>油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>小麦粉 栗甘露煮                      | 鶏肉<br>油揚げ 麩<br>きな粉<br>甘納豆<br>豆乳クリーム 豆乳    | 人参 玉ねぎ しょうが<br>切干大根 パプリカ<br>ピーマン コーン えのき<br>万能ねぎ れんこん<br>さやえんどう ココア | 海<br>藻類       |
| 12<br>26<br>(土) | 1 ごはん<br>2 高野豆腐と根菜の含め煮<br>3 ほうれん草の薬味浸し<br>4 わかめの味噌汁<br>5 果物     | 1 焼きりんご<br>2 豆乳                        | 米<br>じゃがいも<br>ごま油 油<br>砂糖 ごま<br>豆乳マーガリン                     | 鶏肉<br>高野豆腐<br>味噌<br>豆乳                    | ほうれん草<br>人参 れんこん<br>ごぼう 長ねぎ<br>わかめ しょうが<br>りんご シナモン                 | きの<br>こ類      |
| 14<br>28<br>(月) | 1 冬野菜カレー<br>2 ぶろぶろ大根<br>3 豆腐とほうれん草のスープ<br>4 果物                  | 1 きつねうどん<br>2 麦茶                       | 米<br>米粉 はちみつ<br>油<br>砂糖<br>うどん                              | 鶏肉<br>大豆 豆乳<br>油揚げ 豆腐<br>味噌 ベーコン<br>かまぼこ  | 大根 玉ねぎ 長ねぎ<br>トマト れんこん<br>ほうれん草 カリフラワー<br>人参 にんにく<br>しょうが コーン       | い<br>も類       |

☆新型コロナ対策のため、献立が変更になる場合があります。  
☆今月使用する食材に、卵、はちみつ、あさり、春菊、柚、ココアがあります。  
☆今月の果物は、りんご、バナナ、みかん、柿等を予定しています。  
☆くるみ・とち組は午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべいを食べます。  
☆□マークは『絵本メニュー』です。  
☆ご質問等ありましたらお声掛けください。



| 栄養摂取量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    |
|-------|---------|-------|-------|
| 1-2歳児 | 499kcal | 18.3g | 12.4g |
| 3-5歳児 | 562kcal | 20.1g | 12.5g |