



冷たい風が身に染みるようになり、今年も最後の月となりました。気温が下がり、空気が乾燥する時期は特に免疫力が下がります。この一年、元気に過ごせましたか？12月はお楽しみ会やクリスマス、お正月など楽しい行事がたくさんあります。食生活や生活リズムが乱れてしまいがちですが、バランスの良い食事と適度な運動、そしてしっかりと睡眠をとり、元気いっぱい過ごしましょう。



**「今月の絵本」**

**絵本メニュー**

**「冬野菜カレーライス」と「バナナヨーグルト」**です。

今月は、くり組さんからの2冊のリクエストです。読み聞かせに合わせ、とんとんとんと お野菜を切ってくれる姿はとてもかわいらしいです♡

くり組さんが切ってくれた、たくさんのお野菜は冬野菜カレーにして、大好きなバナナはバナナヨーグルトに変身です！

**今月のご当地メニュー**

約3年をかけ、11月に47都道府県を無事制覇しました。ご当地メニューを始めたことによって、各都道府県のたくさんの素敵な場所や文化、美味しい物を知ることが出来ました。まだまだ知らない魅力がたくさんある日本。これからも新発見を求めてお出かけしたいと思います。

今月は、ご当地メニューのスタート地点であった東京に再び戻って、「佃煮」「深川めし」「ちゃんこ鍋」です。「佃煮」…江戸時代から保存食として食されてきた佃煮は、佃煮（現中央区佃周辺）にちなんで生まれた東京の名産品です。炊き立てのごはんと一緒に召し上がれ。

「深川めし」…元来、ネギと生のアサリを味噌でさっと煮て汁ごとご飯にかけてのものと言われています。現在は「ぶっかけ」と「炊き込み」の2種類があるそうです。給食では炊き込みで提供します。

「ちゃんこ鍋」…明治時代に始まったと伝わる「ちゃんこ鍋」。ちゃんことは、力士たちが食べる料理のことで、ちゃんこ鍋は一度に大量の食事を作れる力士たちの身体を作るために欠かせない料理です。

**風邪をひいたときの食事**

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p><b>発熱・寒気</b></p> <p>発熱すると、水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となる炭水化物をとりましょ</p> | <p><b>鼻水・鼻づまり</b></p> <p>温かい汁物や発汗・殺菌作用のある、ねぎや生姜で体を温めましょ。ビタミンAを多く含む食品もとると良いです。</p> | <p><b>咳・のどの痛み</b></p> <p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしの良いゼリーやプリンなどでエネルギーを補給ましょ。</p> | <p><b>下痢・吐き気</b></p> <p>胃腸が弱っているので消化の良いおかゆや雑炊、スープなどにすると良いです。また味が濃い物や脂質を多く含む物は避けましょ。</p> |
|---|---|--|---|

来月の食材 11月の献立では、卵、たらこ、牛肉、さわら、ぶり、はちみつ、春の七草、春菊、水菜、わらび、ふき 等を提供する予定です。



**2024年度 12月献立表**

芦花の丘 かたるば保育園

| 日曜日             | お昼  | おやつ                       | おもな材料  |   |  | point |
|-----------------|---|---------------------------|--|---|--|-------|
|                 |   |                           | 熱ゆ力になる   | 血や骨になる  | 体の調子を整える   |       |
| 2<br>16<br>(月)  | ごはん<br>鯖の中華焼き<br>大根とベーコンのうま煮<br>春菊の味噌汁<br>果物        | □バナナヨーグルト<br>牛乳           | 米<br>ごま油<br>バター さつまいも<br>練乳 はちみつ<br>生クリーム              | さば<br>ベーコン<br>鶏肉 油麩 味噌<br>ヨーグルト<br>牛乳                     | しょうが にんにく<br>大根 万能ねぎ<br>春菊<br>長ねぎ<br>バナナ                       | きのこ類  |
| 3<br>17<br>(火)  | ♪佃煮ごはん<br>レバーのかりん揚げ<br>じゃがいもツナ煮<br>豆乳ちゃんぽん汁<br>果物   | レモンマドレーヌ<br>豆乳            | 米 ごま ごま油<br>砂糖 片栗粉 油<br>じゃがいも<br>小麦粉 生クリーム<br>マーメイドジャム | しらす 干しエビ かつお節<br>豚レバー ツナ 豚肉<br>かまぼこ 豆乳 味噌<br>クリームチーズ<br>卵 | 昆布<br>しょうが にんにく<br>キャベツ 玉ねぎ<br>もやし 人参 コーン<br>レモン果汁             | 緑黄色野菜 |
| 4<br>18<br>(水)  | ごはん<br>焼売<br>はりはり納豆<br>中華とろみスープ<br>果物               | ポリポリおさつ<br>おこげ（災害食）<br>牛乳 | 米 片栗粉<br>しゅうまいの皮<br>ごま ごま油<br>さつまいも<br>油               | 豚肉<br>納豆<br>かにかまぼこ<br>鶏肉<br>牛乳                            | 玉ねぎ えのき<br>しょうが<br>切干大根 人参<br>ひじき たら<br>もやし 長ねぎ                | 魚介類   |
| 5<br>19<br>(木)  | パン<br>たらの香味焼き<br>さつまいもサラダ<br>白菜ミルクスープ<br>果物         | ♪深川めし<br>麦茶               | パン<br>パン粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さつまいも バター<br>米 ごま油          | たら<br>チーズ<br>ベーコン<br>豆乳 味噌<br>あさり                         | パセリ にんにく<br>玉ねぎ<br>白菜 人参<br>コーン しめじ<br>れんこん しょうが               | 肉類    |
| 6<br>20<br>(金)  | □冬野菜カレーライス<br>えのきと白滝のたらこ和え<br>あおさとなめこの味噌汁<br>果物     | マカロニきな粉<br>牛乳             | 米 里芋<br>米粉<br>はちみつ<br>マカロニ<br>砂糖                       | 豚肉<br>たらこ<br>豆腐 味噌<br>きな粉<br>牛乳                           | 大根 白菜 れんこん<br>玉ねぎ ブロッコリー<br>トマト えのき<br>白滝 小松菜<br>あおさ なめこ 長ねぎ   | 卵     |
| 21<br>(土)       | ごはん<br>鶏肉と根菜の黒酢炒め<br>冬至かぼちゃ<br>かぶの味噌汁<br>果物         | 豆腐チーズボール<br>牛乳            | 米<br>さつまいも<br>片栗粉 小麦粉 油<br>砂糖<br>米粉                    | 鶏肉<br>小豆<br>味噌<br>豆腐 チーズ<br>牛乳                            | れんこん 人参<br>ピーマン しめじ<br>なす かぼちゃ<br>かぶ 長ねぎ<br>わかめ                | 魚介類   |
| 9<br>23<br>(月)  | ごはん<br>ゆかりチーズつくね<br>紅心甘根のツナ和え<br>油麩と舞茸のお吸い物<br>果物   | 塩キャラメルトースト<br>牛乳          | 米<br>片栗粉 油<br>ごま ごま油<br>パン 砂糖<br>バター 生クリーム             | 鶏肉 豆腐<br>チーズ<br>ツナ<br>油麩<br>牛乳                            | 玉ねぎ えのき<br>ゆかり<br>紅心甘根 かいわれ大根<br>舞茸 みつ葉<br>長ねぎ                 | 緑黄色野菜 |
| 10<br>(火)       | ごはん<br>かじきのあんかけ<br>花野菜のおかか和え<br>根菜汁<br>果物           | クリスピーポテト<br>豆乳            | 米<br>片栗粉 小麦粉<br>砂糖 ごま<br>里芋<br>じゃがいも 油                 | かじき<br>かつお節<br>鶏肉<br>味噌<br>豆乳                             | ブロッコリー<br>カリフラワー<br>大根 人参 ごぼう<br>れんこん こんにゃく<br>長ねぎ             | 乳・乳製品 |
| ★<br>24<br>(水)  | ひよこ豆のピラフ<br>フライドチキン<br>カラフルサラダ<br>フロッコリーチャウダー<br>果物 | トナカイケーキ<br>豆乳             | 米 油 砂糖<br>さつまいも<br>小麦粉<br>バター ごま油<br>生クリーム ビスケット       | ひよこ豆<br>鶏肉<br>ベーコン<br>チーズ<br>豆乳                           | マッシュルーム 人参<br>パセリ カリフラワー<br>れんこん パプリカ<br>ブロッコリー 玉ねぎ<br>ココア いちご | 魚介類   |
| 11<br>25<br>(木) | ごはん<br>厚揚げ南蛮炒め<br>春雨ごまマヨサラダ<br>コーンわかめスープ<br>果物      | 焼きいも<br>牛乳                | 米<br>片栗粉 油 砂糖<br>春雨 ごま<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さつまいも          | 厚揚げ<br>豚肉<br>かにかまぼこ<br>豆乳<br>牛乳                           | しょうが 万能ねぎ<br>もやし きゅうり<br>コーン<br>玉ねぎ<br>人参 わかめ                  | 淡色野菜  |
| 12<br>26<br>(木) | カレーうどん<br>ひじきとさつまいもの煮物<br>果物                        | 豆小魚ごはんのおにぎり<br>麦茶         | うどん<br>揚げ玉<br>さつまいも<br>砂糖<br>米 片栗粉                     | 豚肉<br>油揚げ<br>えび いか<br>高野豆腐<br>しらす 大豆                      | 長ねぎ 玉ねぎ<br>しめじ<br>人参<br>ひじき<br>昆布 こんにゃく                        | 緑黄色野菜 |
| 13<br>27<br>(金) | 鮭のボロボロ丼<br>切干大根の炒り煮<br>♪ちゃんこ鍋<br>果物                 | かぼちゃパイ<br>牛乳              | 米<br>ごま 砂糖<br>片栗粉<br>はちみつ<br>バター パイ生地                  | 鮭 しらす 味噌<br>高野豆腐 さつまいも<br>鶏肉 おから 豆腐<br>クリームチーズ<br>牛乳      | ほうれん草 人参<br>切干大根 椎茸<br>万能ねぎ 白菜<br>長ねぎ しめじ<br>かぼちゃ              | いも類   |
| 14<br>28<br>(土) | ごはん<br>牛肉のしくれ煮<br>ほうれん草のごまよごし<br>さつまいもの味噌汁<br>果物    | きなこビスコッティー<br>牛乳          | 米<br>砂糖<br>ごま<br>さつまいも<br>小麦粉                          | 牛肉<br>豆腐<br>味噌<br>きな粉<br>牛乳                               | 白滝 えのき<br>ほうれん草<br>人参<br>もやし<br>玉ねぎ キャベツ                       | 海藻類   |

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| 栄養摂取量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    |
| 1-2歳児 | 505kcal | 19.3g | 16.3g |
| 3-5歳児 | 566kcal | 21.0g | 17.2g |

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります  
 ☆今月使用する食材に、牛肉・たらこ・鮭・かじき・えび・いか・卵・はちみつ等があります。  
 ☆今月の果物は、りんご、バナナ、柑橘類、いちごを予定しています。  
 ☆くるみ・とち組は午前補食に 牛乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。（くり組も離乳食の段階によっては午前補食があります。）  
 ☆□マークは『絵本メニュー』です。  
 ☆♪マークは『ご当地メニュー』です。  
 ☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

