

# 平成29年度12月献立予定表

※都合により献立材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 15 金	麦ごはん すまし汁(未満児) かじきまぐろの変わり揚げ サラダ菜 鶏肉とやまいもの中華風煮物	スキムミルク きょうだいかん	牛乳 バナナ	牛乳 塩わかめ 煮干し だしめかじき かつおだし 鶏肉 脱脂粉乳 寒天 あずき(缶) 豆乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖(三温糖) 揚げ油 やまいも	バナナ えのきたけ しょうがりんご レモン サラダに ニンジン きぬさや
2 16 土	そうめんちり みかん	牛乳 おかし	牛乳 ウエハース	牛乳 鶏肉 煮干し だし	ウエハース そうめん 植 物油 砂糖(三温糖) 丸ホーロ	たまねぎ だいこん はくさいに ニンジン 青 ねぎ みかん
4 18 月	麦ごはん ビーフストロガノフ ごまマヨネーズサラダ	スキムミルク みそ万十	牛乳 もも缶	牛乳 牛肉 鳥がら だし アイロン 生クリーム(植 物性) 脱脂粉乳 ロー スハム 米みそ	精白米 麦 小麦粉 植物油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖(三 温糖) すりごま 砂糖 甘納豆 (あずき)	もも(缶) たまねぎ に んじん ピーマン マッシュ ルーム(缶) トマトビュレ ほうれんそう きゅうり
5 19 火	麦ごはん すまし汁(未満児) 鮭のチャンチャン焼き きゅうりとだいこんのカレーマリネ	スキムミルク ココア ホットケーキ	牛乳 みかん	牛乳 煮干し だし べ にざけ 米みそ 麦み そ 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 白玉ふ バター 砂糖(三温糖) 植物油 小麦粉 無塩 バター	みかん たまねぎ にんじん 青ねぎ キャベツ フロッキー 根深ねぎ もやし 生いたけ えのきたけ しめじ きゅうり だいこん レモン(汁使用)
6 20 水	麦ごはん 卵スープ(未満児) 豚肉のきのこ炒め ひじきとツナ、コーンの煮物	スキムミルク ふかしも	牛乳 パイ缶	牛乳 鶏卵 鳥がら だし 豚肉 まぐろ油漬 (缶) ひじき 煮干し だし 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 ごま油 さつまいも	パイナップル(缶) たまねぎ パセリに ニンジン えのきたけ エリンギ しめじにら にんにく コーン、ホールグリーンピース
7 木	麦ごはん おでん 煮豆	豆乳 野菜サンド	牛乳 バナナ	牛乳 鶏卵 さつま揚 げ 厚揚げ 鳥がら だし 金時豆 豆乳 まぐ ろ油漬(缶)	精白米 麦 さいとも 砂糖(三温糖) サンド イッチ用パン マーガリン マ ヨネーズ	バナナ こんにやく だ いこん にんじん キャ ベツ
8 22 金	パン チキンカツ 22日:豚カツ ゆでブロッコリー かぼちゃスープ	スキムミルク りんごと さつまいもの甘 煮	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベ ーコン 鳥がら だし 脱脂 粉乳 22日:豚肉	せんべい 小麦粉 小麦 粉 パン粉 揚げ油 バ ター 植物油 さつまい も 砂糖(三温糖)	ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリりんご 干しぶ どう
9 土	スパゲティ・カレーソース 飲むヨーグルト	牛乳 おかし	牛乳 キウイフ ルーツ	牛乳 牛ひき肉 豚ひ き肉 粉チーズ コンソメ リングヨーグルト プロセ スチーズ	スパゲティ 植物油 マ ーガリン 小麦粉 サフレ ース	キウイフルーツ たまねぎ にんじん ピーマン マッ シュルーム(缶) パセリト マトビュレ
11 25 月	麦ごはん 肉団子と野菜のスープ 小松菜としらすのごま和え	スキムミルク 新☆わらび餅 バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 鳥がら だし しらす干 し 脱脂粉乳 きな粉	ウエハース 精白米 麦 片栗粉 すりごま 砂 糖(三温糖) 甘藷で ん粉 黒砂糖	しょうが はくさい た まねぎ にんじん パセ リ こまつな もやし バ ナナ
12 26 火	麦ごはん みそ汁(未満児) すきやき かぶのサラダ	スキムミルク いちごジャムの 米粉ケーキ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 煮 干し だし 米みそ 麦 みそ 牛肉 焼き豆腐 ロースハム 脱脂粉乳 豆 乳	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 米粉 いちごジャム	かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ こんにやく は くさいに ニンジン えの きたけ かぶ パセリ
13 27 水	きのこベーコンの洋風混ぜご飯 魚のピザ サラダ菜 さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	スキムミルク りんご せんべい	牛乳 もも缶	牛乳 ベーコン 魚チ ーズ 油揚げ 豆乳 煮干し だし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳	精白米 麦 バター 植 物油 すりごま さつ まいも さといも せん べい	もも(缶) 生いたけ しめじ えのきたけ 青ねぎ たま ねぎ トマト ピーマン にんじん マ ッシュルーム(缶) トマトケチャップ サラ ダ なれんこん りんご
14 28 木	パン カリフラワーのシチュー マカロニと青菜のソテー	豆乳 カトルカール	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 鳥がら だし 豆乳 鶏 卵	パン じゃがいも 植 物油 マーガリン 小麦粉 マ ーガリン 砂糖(三温糖) 揚げ油	キウイフルーツ カワラワ ー たまねぎ にんじん グリーンピース キャベ ツ ほうれんそう コーン、ホ ール
♪誕生会♪	ビーフピラフ ローストチキン フライドポテト ミネストローネ サイコロサラダ クリスマスゼリー	オレンジジュース 以上児:クリスマス ケーキ 蒲公英・向日葵:バナ ナケーキ 桃組:クロワッサン	牛乳 チーズ	牛乳 牛肉 鶏 肉 ロースハム プロセスチーズ 鳥がら だし ベーコン	精白米 じゃがいも 植 物油 揚げ油 生クリーム マーガ リン バター マヨネーズ ク リスマスケーキ バナナケ ーキ クロワッサン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ マッ シュルーム缶 グリ ンピースコーンホ ール缶 きゅうり
21 木						



## 冬至(とうじ)



12月22日(金)は「冬至(とうじ)」です。「冬至」とは、1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。日本では、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったり、地方によっては砂おろしや冬至粥を食べる風習があります。かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)。つまり、運盛りのひとつであり、陰(北)から陽(南)へ向かうことを意味しています。

また、かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪や中風(脳血管疾患)予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための賢人の知恵でもあるのです。

### 冬至の行事食



#### ・冬至粥(とうじがゆ)

昔から小豆の赤色は、邪気を祓う(はらう)と言われ、冬至にこのお粥を食べることで厄払い、運気を呼び込む願いが込められています。

#### ・いとこ煮

小豆とかぼちゃと一緒に煮たもので、厄払いの小豆と「ん」のつく、かぼちゃを食べて、運気を呼び込む願いが込められています。

#### ・砂おろし

冬至にこんにやくを食べることを「砂おろし」といい、こんにやくを食べることで、体の中のいらぬものを外に出すと言われていています。体を清めて運を呼び込む願いが込められています。

#### ・ゆず湯

運を呼び込むために体を清め、厄払いするためのものですが、ゆず湯には、体を温めて風邪を予防したり、香りによるリラックス効果もあります。

### ♪おいしいかぼちゃの食べ方♪

#### <フライパンで!簡単かぼちゃの甘辛焼き>

薄めのカットでコンガリ焼いて、照りよく甘辛味!  
お酢の隠し味で、もったり感なく食べられます。



#### <作り方>

1.かぼちゃは、0.5~1cm幅の食べやすい大きさにカット。  
※フライパンに広げられる量

#### <材料>(3~4人分)

- ・かぼちゃ 1/3
- ★しょうゆ大さじ2
- ★砂糖大さじ2
- ★酢大さじ1
- ・ごまたっぷり

2.多めの油を引き、裏表軽く焦げ目が付くまで焼く。  
3.★を入れ、タレを絡める。仕上げにごまを振る。