

# 12月献立



2015年度12月予定献立表

ひまわり第2保育園

月	火	水	木	金	土
	ごはん 厚揚げステーキ あらめの煮物 切り干し大根サラダ すまし汁 1	お弁当の日  2	ごはん 豚肉と大根の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁 3	ごはん がんもの煮物 里芋のおかか和え ほうれん草のソテー すまし汁 4	煮込みうどん 蒸し芋 5
	パン・いりこ・牛乳	黒ゴマ団子・するめ・お茶	さつま芋ケーキ・昆布・牛乳	あらめおにぎり・いりこ・お茶	ベーグル・果物・お茶
ごはん 焼き魚 昆布の煮物 小松菜ののり和え 味噌汁 7	ごはん 高野の 肉みそあんかけ ブロッコリーの白和え 冬野菜スープ 8	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 花サラダ すまし汁 9	赤貝ごはん 厚揚げの甘酢ごまあえ 里芋のゆず味噌和え 切り干しハリハリ すまし汁 10	ごはん おでん 果物 味噌汁 11	そぼろごはん 味噌汁 12
マカロニきな粉・いりこ・牛乳	ごはんお焼き・するめ・お茶	丸かじりりんご・昆布・お茶	さつま芋おにぎり・するめ・お茶	おからホットケーキ・いりこ・牛乳	小丸パン・果物・お茶
ごはん 大根と高野の そぼろあんかけ 白菜ごま味噌和え すまし汁 14	ごはん 魚とねぎの煮付け きんぴらごぼう 大根と揚げの煮物 白菜スープ 15	ごはん 厚揚げ五目煮 かぶのあんかけ 味噌汁 16	ごはん 豆腐と鶏肉の味噌煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 17	ごはん 大豆と干し大根の煮物 れんこんの煮物 小松菜のおひたし 納豆汁 18	鮭と青菜のごはん 味噌汁 19
のりおにぎり・するめ・お茶	小豆団子・いりこ・牛乳	人参蒸しパン・昆布・お茶	里芋餅・するめ・牛乳	ポトフ・いりこ・お茶	かぼちゃパン・果物・お茶
ごはん 高野の麻婆豆腐 青菜のごま和え 味噌汁 21	クリスマス会  22	天皇誕生日  23	とりもち ブロッコリーののり和え みかん のっぺい汁 24	ごはん 魚のムニエル ふろふき大根 蒸しブロッコリー 味噌汁 25	梅じゃこごはん 豚汁 26
きな粉団子・いりこ・牛乳	イチゴケーキ・昆布・お茶		ごまじゃこおにぎり・いりこ・お茶	お好み焼き・するめ・牛乳	クランベリーパン・果物・お茶
ごはん イカと里芋の煮物 青菜のおひたし 味噌汁 28	ごはん 筑前煮 大根サラダ すまし汁 29	<h2>～きりん組みそ作り～</h2> <p>12月17日にきりん組が味噌を作ります。自分たちで育てた大豆も使って作る予定です。大豆をつぶす「味噌くり機」は重く、とても力があるので、力が出せるようにしっかりとご飯を食べてきてくださいね。</p>			
米粉じゃが餅・するめ・牛乳	おかかおにぎり・昆布・お茶				

## ～かぜに負けない体力作り～

かぜやインフルエンザがはやる季節になってきました。  
かぜやインフルエンザの予防には、**手洗い、うがい、十分な睡眠・栄養をとり**、生活リズムを整えましょう。

- たんぱく質(豆腐、肉、魚)を毎食とる  
血や肉をつくり、体を温めます。
- ビタミンCをとる(果物やいも類、野菜、特に緑黄色野菜に多く含まれます。)  
寒さに対する抵抗力を強くしてくれます。
- ビタミンAをとる(葉物や人参、海藻類に多く含まれます)  
のどの粘膜を丈夫にしてかぜ菌を入りにくしてくれます。
- 冬野菜を食べましょう  
大根やかぶ、ねぎ、にんじんなど冬が旬のものは体を温めてくれます。  
逆にきゅうりやトマト、なすなど夏の野菜は体を冷やしてしまいます。
- 温かいものを食べましょう

### 冬野菜レシピ

#### ～ブロッコリーの白和え～

(材料)

- ・ブロッコリー 1/4株
- ・カリフラワー 1/4株
- ・豆腐 1/4丁
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま お好み量

- ①ブロッコリーとカリフラワーをそれぞれゆでる。
- ②豆腐をつぶし、砂糖、しょうゆ、ごまを入れて混ぜる。
- ③①に②を混ぜ合わせる。

## ～餅つき～

12月24日(木)に餅つきをします。  
年長さんが丸めて1月に雑煮にして食べる予定です。つきたてのおもちを食べるのも楽しみです！  
餅のつき手のお父さん、おじいちゃんも募集しています！！



## ～クリスマス会～

12月22日(火)にクリスマス会をします。うさぎ組以上はみんな楽しく会食をする予定です。メニューはお楽しみです！何がでてきたか子ども達に聞いてみてくださいね。

