

# R4年 12月の献立

ちびっこきらら保育園

曜日	午前おやつ 未満児	主食	副食 牛乳は以上児のみ(記入は省略)	午後のおやつ
1 木	牛乳 せんべい	おじや	大根の煮物 3色漬物 蒸かし芋 柿	牛乳 ポップコーン
2 金	牛乳 せんべい	さつま芋 ご飯	豆腐と小松菜の味噌汁 ソース焼うどん さつま芋煮 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	牛乳 せんべい
5 月	牛乳 せんべい	ご飯	白菜と揚げの味噌汁 野菜のかき揚げ ひじきの煮物 蓮根サラダ 柿	牛乳 せんべい
6 火	牛乳 せんべい	ご飯	じゃが芋とわかめの味噌汁 やみつきちキン わかめの酢の物 ごまだれ大根サラダ	牛乳 せんべい
7 水	牛乳 せんべい	ご飯	大根と里芋の味噌汁 白身魚のフリッター 里芋の煮物 カリフラワーのサラダ	牛乳 ポップコーン
8 木	牛乳 せんべい	わかめ ご飯	豆腐と揚げの味噌汁 マーボー豆腐 春雨の酢の物 粉ふき芋 林檎	牛乳 せんべい
9 金	牛乳 せんべい	ご飯	麩と揚げの味噌汁 あんかけ焼きそば さつま芋煮 ひじきのサラダ	牛乳 手作りパン
12 月	牛乳 せんべい	ご飯	玉ねぎと揚げの味噌汁 鮭スパ ブロッコリーの炒め物 もやしのナムル	牛乳 ポップコーン
13 火	牛乳 せんべい	ご飯	じゃが芋とわかめの味噌汁 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ほうれん草のソテー 切干大根サラダ	牛乳 蒸しパン
14 水	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げの味噌汁 白身魚の香り蒸し かぼちゃの煮物 ブロッコリーサラダ	牛乳 クッキー
15 木	牛乳 せんべい	わかめ ご飯	はるさめスープ 鶏肉のトマト煮 里芋の煮物 青菜のおかか和え	牛乳 ポップコーン
16 金	牛乳 せんべい	ご飯	キャベツと揚げの味噌汁 豆腐の変わり揚げ 切干大根の旨煮 スパサラダ	牛乳 せんべい
19 月	牛乳 せんべい	ご飯	わかめスープ ナポリタンスパゲッティ 大根サラダ 青菜のおかか和え バナナ	牛乳 せんべい
20 火	牛乳 せんべい	お誕生会	カレーライス マカロニサラダ フライドポテト 手作りケーキ ゼリー 	牛乳 クッキー
21 水	牛乳 せんべい	お弁当の日		牛乳 せんべい
22 木	牛乳 せんべい	ご飯	味噌煮込みうどん 冬至かぼちゃの煮物 青菜の納豆和え ヨーグルト	牛乳 蒸しパン
23 金	牛乳 せんべい	ご飯	じゃがいもとわかめの味噌汁 鶏肉のレモン煮 小松菜のしらすサラダ もやしのナムル	牛乳 ポップコーン
26 月	牛乳 せんべい	中華丼	豆腐とわかめのスープ フライドポテト 蓮根きんぴら バナナ	牛乳 せんべい
27 火	牛乳 せんべい	ご飯	大根とかぼちゃの味噌汁 麻婆豆腐 ほうれん草の塩胡麻和え マカロニサラダ	牛乳 クッキー
28 水	牛乳 せんべい	ご飯	年越しそば(以上児)・うどん(未満児) 五目豆煮 ひじきのサラダ ゼリー	牛乳 せんべい

※頂き物などがある場合は、献立の変更があります。



## 冬至にかぼちゃを食べて、柚子湯に入りましょう

冬至とは、一年で一番昼の時間が少ない日で、今年は12月22日です。昔から、新鮮野菜が少なくなるこの時期に、冬を乗り切るために栄養と食物繊維をたっぷり含んだかぼちゃを冬至という節目の時期に食べようという先人の知恵なのです。

また、当時の日に柚子湯に入るのは、「冬至」を「湯治」にかけ、「柚子」を「融通が利く」(体が丈夫に)にかけてお風呂屋さんが始めたと言われていたそうです。

柚子の果皮には、風邪予防や保湿に良いとされる成分や、血行促進の成分が入っています。昔の人は経験的に柚子が健康に良いことを知っていたのでしょね。

冬の果物といえば『みかん』ですね。

みかんにはビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮します。

早寝、早起きの健康習慣とみかんを食べて寒くて長い冬を乗り切りましょう(笑)

