

令和4年12月の予定献立表



安謝こども園



カレー
南蛮
の日

みかん
の日



琉球
料理
の日



冬至

クリスマス

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (さいり)	体の調子をとのえる (みどり)
1	木	カレーうどん、酢の物、フルーツ ミルク	むぎちゃ おにぎり	豚肉、いか、牛乳、鮭	うどん、小麦粉、米、ごま	たまねぎ、長ネギ、赤ピーマン、だいこん、きゅうり、にん じん、りんご、焼きのり
2	金	あわごはん、オムレツ野菜あん おからサラダ、スープ、フルーツ ミルク	むぎちゃ あつたか甘菓子	卵、おから、焼き豚、ベーコ ン、牛乳、金時豆	米、あわ、片栗粉、じゃがい も、押し麦、白玉粉	たまねぎ、ブロッコリー、えのき、にんじん、黄ピーマン、 きゅうり、赤ピーマン、梨
3	土	パン、鶏と野菜のクリームシチュー コーンサラダ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	鶏もも、牛乳、生クリーム、ツ ナ缶	パン、小麦粉、米	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、しめじ、ブロッコ リー、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん、焼きのり
5	月	あわごはん、鶏の照焼き ウカライリチー、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ポテトフライ	鶏もも、おから、ツナ缶、豆 腐、牛乳、煮干し	米、あわ、HM	ブロッコリー、ひじき、にんじん、もやし、にら、長ネギ、 梨
6	火	タコライス、トマトスープ フルーツヨーグルト、ミルク	むぎちゃ ホットケーキ	合いびき肉、チーズ、大豆缶、 ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも	たまねぎ、レタス、トマト、キャベツ、トマト缶、みかん 缶、バナナ、りんご
7	水	キノコの和風スパゲッティ レバーのサラダ、わかめスープ、フルーツ ミルク	むぎちゃ あつたか雑炊	鶏ひき肉、レバー、ヨーグル ト、牛乳、卵	スパゲティ、米、ごま	しめじ、エリンギ、えのき、たまねぎ、にんじん、なす、こ ねぎ、きゅうり、トマト、レタス、コーン、わかめ、オレン ジ、だいこん、いんげん
8	木	あわごはん、肉団子入りおでん 白菜のりんご和え、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おからパウンドケーキ	豚ひき肉、卵、ちくわ、ハム、 牛乳、おから	米、あわ、焼きふ、片栗粉、小 麦粉	長ネギ、こんぶ、だいこん、にんじん、こまつな、はくさい 、りんご、みかん、レーズン
9	金	弁当会	むぎちゃ シフォンケーキ	卵	小麦粉	
10	土	ミートサンド コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	合いびき肉、牛乳、しらす	パン、片栗粉、じゃがいも、 米、ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、りんご、こまつ な、焼きのり
12	月	あわごはん、豆腐チャンプルー かぼちゃのそぼろ煮、みそ汁、フルーツ ミルク	むぎちゃ 芋けんぴ	豆腐、鶏ひき肉、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまい も、ごま	キャベツ、にんじん、黄ピーマン、にら、かぼちゃ、たまね ぎ、GP、ほうれんそう、りんご
13	火	あわごはん、サバのみそ煮 人参シリシリー、すまし汁、フルーツ ミルク	むぎちゃ シリアルバー	さば、ベーコン、卵、豆腐、牛 乳、きな粉	米、あわ、シリアル	長ネギ、にんじん、たまねぎ、はくさい、梨
14	水	パン、鮭グラタン ごぼうサラダ、スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ バースディケーキ	鮭、牛乳、チーズ、豆腐	パン、じゃがいも、小麦粉	しめじ、たまねぎ、ごぼう、赤ピーマン、きゅうり、ブロッ コリー、黄ピーマン、柿
15	木	黒米、グルクンのタルタルソース ほうれん草の和え物、中身汁、フルーツ、 ミルク	むぎちゃ クジムチ	豚肉、卵、ツナ缶、牛乳、きな 粉	米、あわ、ごま、焼きふ、いも くず粉	にんじん、にら、もやし、キャベツ、たまねぎ、みかん
16	金	あわごはん、ごぼうの肉巻き ひじきと大豆の炒め煮、みそ汁、フルーツ ミルク	むぎちゃ オレンジゼリー ビスケット	豚肉、レバー、大豆、油揚げ、 牛乳、ゼラチン	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	ごぼう、ひじき、にんじん、にら、こまつな、キウイ
17	土	すき焼き丼、みそ汁、フルーツ、むぎちゃ	ミルク たまごサンド	豚肉、豆腐、牛乳、卵	米、しらたき、パン	にんじん、はくさい、長ネギ、こまつな、だいこん、りん ご、レタス
19	月	あわごはん、魚のきのこあんかけ 青菜の和え物、スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ チョコチップスコーン	白身魚、豆腐、牛乳、ウイン ナー	米、あわ、小麦粉、片栗粉、HM 粉	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、えのき、しめじ、しいた け、ほうれんそう、コーン、わかめ、柿
20	火	カレーライス ポテトと豆のサラダ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 焼き芋	鶏もも肉、大豆、ヨーグルト、 牛乳	米、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、えだまめ、コーン、りんご
21	水	あわごはん、千草焼き レバニラ炒め、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ジャムサンド	豆腐、卵、レバー、牛乳	米、あわ、片栗粉、パン	しいたけ、赤ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー、にら、に んじん、もやし、黄ピーマン、キャベツ、しめじ、みかん
22	木	お寿司、ハンバーグ、ミニアメリカンドッグ、 ポテトツリ、アーサ汁、ケーキ、むぎちゃ	むぎちゃ クリスマスケーキ	チーズ、合いびき肉、ウイン ナー	米、パン粉、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン
23	金	冬至ジュシー、山海和え、ゆし豆腐汁、 フルーツ、ミルク	むぎちゃ メロンパン	三枚肉、ゆし豆腐、牛乳	米、田芋	しいたけ、にんじん、きゅうり、はくさい、こねぎ、パイ ン缶
24	土	生活発表会				
26	月	ハヤシライス、ミモザサラダ、フルーツ むぎちゃ	コーンフレークミルク バナナ	豚肉、牛乳	米、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、ブロッコリー、りんご バナナ
27	火	あわごはん、鶏のから揚げ、 マセドアンサラダ、みそ汁、フルーツ ミルク	むぎちゃ マーブルカップケーキ	鶏もも肉、チーズ、牛乳	米、あわ、じゃがいも	きゅうり、にんじん、キャベツ、えのき、キウイ
28	水	沖縄そば、こまつなの白和え、フルーツ ミルク	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、 牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、りんご、ひじき、に ら

作成:管理栄養士 幸正 直子

冬至の日の食べ物

冬至は1年の中で、太陽が出ている時間が一番短い日です。翌日からは日が長くなっていくことから、冬至を境に太陽が生まれ変わる、と考えられ、かぼちゃは漢字で「南瓜(なんきん)」と書き、北から南に向かうことを意味し、冬至にふさわしいとされてきたようです。他にも蓮かつきとして「ん」のつく、にんじん、れんこん、だいこん、さんなん、寒天、うどんなどを食べる風習が出来たといわれています。沖縄の冬至の日には、田芋と三枚肉を入れたジュシーが食べられていました。ヒマカンや仏壇に供えて、家族の健康と子孫繁栄を願ってから食べましょうね。

