



# 12がつのこんだてひょう



※青字は新作メニューです。

令和6年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
<b>2 2施設交流保育</b> (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の黒糖がらめ お茶	<b>3</b> 煮豆 お茶	<b>4</b> もちもちおから お茶	<b>5</b> いちごヨーグルト お茶	<b>6</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶
ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの炒め煮 ほうれん草のおかか和え なめこ汁 しそおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん <b>とんとん天</b> 白菜と春菊のごま和え 焼きさつま芋 しめじのみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	ごはん おでん キャベツの磯香和え 焼きれんこん りんご ポン・デ・黒ごま 牛乳	ごはん 魚の衣焼き 小松菜のコーン和え 里芋のみそかけ <b>のっぺい汁</b> 黒豆おにぎり 牛乳	カレーライス 大根サラダ 焼きブロッコリー みかん チーズ五目おこわ 牛乳
<b>9</b> 人参プリッツ お茶	<b>10</b> きな粉南瓜 お茶	<b>11</b> みたらし団子 お茶	<b>12</b> さつま芋のオレンジ煮 お茶	<b>13</b> チーズ お茶
ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 かぶの即席づけ 小松菜のみそ汁 パエリア風ごはん パスタライズ牛乳	ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 <b>中華風お浸し</b> 切干大根のみそ汁 のりおにぎり 牛乳	ごはん 鮭のグラタン グリーンサラダ きのこのしょうゆ焼き 春雨スープ 牛ごぼうおにぎり 牛乳	ごはん 春巻き カリフラワーの甘酢和え 納豆和え わかめスープ 里の味ごはん 牛乳	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し ふかし芋 五目汁/みかん おかかおにぎり 牛乳
<b>16</b> きな粉マカロニ お茶	<b>17 一日保育士</b> 米粉クッキー お茶	<b>18 冬至献立</b> 大豆とごまのせんべい お茶	<b>19 弁当の日</b> みそスコーン お茶	<b>20 クリスマス会</b> いりこのごまからめ お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの煮物 切干大根のサラダ 麩のすまし汁 鮭おにぎり パスタライズ牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのごま酢和え 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ 黒米おにぎり かりかりいりこ/牛乳	ごはん 鮭のザンギ 南瓜の煮物 ほうれん草のゆずポン和え 白菜のみそ汁/あたご梨 豆腐めし 牛乳	 真珠蒸し お茶	カレーピラフ/ピザ ローストチキン えびフライ ボイル野菜/野菜スープ 果物/シャンメリー お楽しみクッキー お茶
<b>23</b> 麩の青のりスナック お茶	<b>24 誕生会</b> かりかりいりこ お茶	<b>25</b> 野菜クラッカー お茶	<b>26 開放日(試食会)</b> きな粉豆 お茶	<b>27</b> 煮昆布 お茶
ごはん 魚のみそマヨ焼き 和風サラダ れんこんの焼き浸し しじみ汁 米粉のさつま芋蒸しパン パスタライズ牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のバーニャカウダ風 ソース マカロニスープ/りんご 黒ゴマチーズスティック 牛乳	ごはん すき焼き風煮 煮豆 ブロッコリーのツナ和え りんご 五平餅 牛乳	ごはん 揚げレバーのケチャップ和え はりはりなます 里芋の煮物 豆腐のみそ汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん チキンごぼう 小松菜と切干大根のごま酢和え 焼き南瓜 油揚げのみそ汁 韓国風ごはん 牛乳



## 今月の食育目標

## 冬の食材を味わおう 食べ物の働きを知ろう



## <12月18日は冬至>

今年も残すところあと1か月となり、寒さも本格的になってきました。体温が低下し、抵抗力が弱くなると風邪をひきやすくなります。寒さに負けないためには、バランスのとれた食事が大切です。

保育所では、給食の食材を“赤(体を丈夫にする食材=肉・魚・大豆製品など)、黄(体を動かすもとになる食材=ごはん・パン・麺・芋など)、緑(体の調子を整える食材=野菜・きのこ・果物など)”に分け、絵本やポスターを使い、それぞれの栄養の働きを伝えていきます。

また、冬野菜は甘味があり、体を温め免疫力を高めてくれる効果があるので風邪予防に適しています。冬野菜の実物展示やポスター掲示を通して、旬の冬野菜も知らせます。

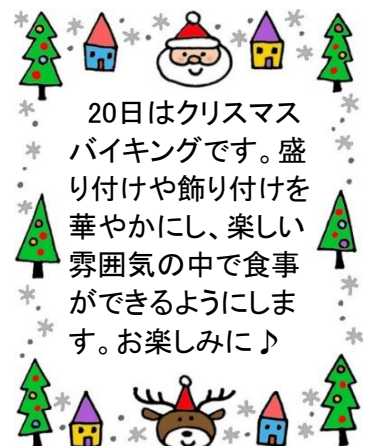
18日は冬至献立です。冬至とは1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至には、南瓜を食べて、ゆず湯に入ること風邪をひきにくくなると言われています。保育所では「南瓜の煮物」と「ゆずポン和え」を食べます。また午後のおやつでは平田地区の郷土料理である「豆腐めし」を食べて体を温めたいと思います。



## 何の食べ物がはいっているかな？

先日、きりん・ぞう組で秋の食材クイズをしました。箱の中に手を入れ、中に何が入っているのか手で触って当てました。「どんな形?」「どれくらいの大きさ?」や、食材を触った手を匂って「りんごの匂いがするよ」と、友だちと相談しながら、何の食材が入っているのか想像していました。

中に入っている食材を出して、予想が当たると「やったー!!」等と歓声があがりました。実際に食材を持って、大きさや形、重さを感じながら今が一番おいしい旬の食材を知ることができましたよ。



20日はクリスマスバイキングです。盛り付けや飾り付けを華やかにし、楽しい雰囲気の中で食事ができるようにします。お楽しみに♪