

12がつのこんだて

令和5年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	11	おでん風煮込み かぼちゃのいとこ煮 くだもの	おにぎり	大根 人参 ウインナー 平天 こんにやく 昆布 たまご かぼち ゃ 小豆 砂糖	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	月	4	マカロニグラタン ブロッコリーのごまサラ わかめスープ くだもの	おにぎり	マカロニ 玉ねぎ マッシュルーム 鶏 肉 牛乳 小麦粉 チーズ ブロッコリ ー ごま ドレッシング わかめ 玉ね ぎ 豆腐 人参 ガラスープ ごま油	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
	25		ごはん					ごはん					
火	12	さつま揚げ ごま和え みそ汁 くだもの	おにぎり	さかなすり身 ごぼう 大葉 玉ね ぎ 人参 ひじき 片栗粉 白菜 すりごま かつお節 豆腐 わかめ 油揚げ ねぎ みそ じゃこ	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ	火	5	マーボー大根 中華サラダ くだもの	おにぎり	大根 豚挽肉 人参 玉ねぎ 干しい たけ にんにく コチジャン みそ 片 栗粉 はるさめ ハム キャベツ もや し 酢 しょう油 ごま油	パン 牛乳	おにぎり 牛乳
	26		ごはん					ごはん					
水	13	さかなの塩こうじ焼き はるさめサラダ たまごスープ くだもの	おにぎり	さかな 塩こうじ マロニー キャ ベツ きゅうり かにかまぼこ マ ヨネーズ たまご えのきだけ わ かめ 玉ねぎ 人参 コンソメ	ツナと昆布の 炊き込みご飯 (ツナ 塩昆布 人参)	菓子 牛乳 小魚	水	6	冬至うどん とり天カレー風味 くだもの	おにぎり	うどん 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう 油揚げ かまぼこ ねぎ 鶏ささみ てんぷら粉 カレー粉 マヨ ネーズ にんにく	たぬきごはん (揚げ玉 青のり ごま)	菓子 牛乳 小魚
	27		ごはん					ごはん					
木	14	鶏ごぼうパスタ ミネストローネスープ くだもの	おにぎり	スパゲティ ごぼう 鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく バター じ ゃがいも 玉ねぎ ベーコン トマ ト缶 しめじ グリーンピース	ラスク 牛乳 (食パン マーガリン) グラニュー糖	菓子 牛乳 小魚	木	7	さけのチャンチャン焼き 白菜のクリームスープ くだもの	おにぎり	鮭 キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ にんにく 白みそ 白菜 玉ねぎ 人参 ベーコン かぶ ほうれん草 牛乳 ルウ	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ
	28		ごはん					ごはん					
金	1	カレーライス グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ルウ 福神漬 キャベツ ブロッ コリー ドレッシング	黒糖蒸しパン 牛乳 (ホットケーキミックス さつまいも 黒糖 砂糖)	菓子 牛乳 小魚	金	8	中華丼 マカロニサラダ くだもの	ごはん	豚肉 白菜 人参 むきエビ きくらげ かまぼこ しいたけ ねぎ 中華スープ マカロニ かにかまぼこ きゅうり マ ヨネーズ	チョコサンド 牛乳 (食パン ココア 牛乳 砂糖 バター)	
	15												
土	16	パン 牛乳					土	9 23	パン 牛乳				
金	22	たんじょう会 クリスマス会	チキンライス ポテトサラダ	から揚げ コーンスープ くだもの			金		鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム ケチャップ こめ 鶏肉 しょう油 土しょ うが 片栗粉 油 じゃがいも ハム きゅうり マヨネーズ コーンスープ 牛乳 パセリ		クリスマス ゼリー 牛乳	クリスマス ケーキ 牛乳	

楽しい行事を元気な体で



今年も残すところあと1ヵ月。これからの季節はクリスマスやお正月など子どもたちにとって楽しい行事がたくさん待ちかまえています。風邪などで体調をくずさないように、栄養と休養を十分とり元気に冬を過ごしましょう。

風邪をひいたときの食事

体調管理に注意していても、風邪をひいてしまうことがあります。体調をくずして、食欲のない時の食事は??



おすすめ食べ物

おかゆ・うどん・食パン・白身魚・豆腐
脂身の少ない肉(ささみ、皮なしの鶏肉、赤身肉)

★無理に食べさせない

体調をくずした時は、胃腸などの消化器も弱っています。無理をしてたくさん食べると胃腸に負担をかけてしまいます。脱水にならないようにだけ気をつけて水分補給をしっかりとしましょう。



★やわらかく消化のよいものを

食欲がでてきたら、消化のよいものをとるようにします。食材は小さめに切りよく加熱して柔らかくするとよいでしょう(^^)

12月22日 冬至

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力がもっとも弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。



【ゆず湯】

江戸時代、ひび、あかざれ、風邪予防の目的で銭湯でゆずを浮かべたことから、「冬至(とうじ)と湯治(とうじ)」「健康であれば融通(ゆうずう)が利く」のごろ合わせの説や、ゆずを太陽に見立てた説などがあります。また、ゆず湯には血行促進、保温効果などの効果があるといわれています。

【冬至の七種】

なんきん(かぼちゃ)、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなんかんてん、うどん(うどん)。「ん」が2つつくことから、たくさん「ん=運」を呼び込めるという縁起をかけた食べ物で、かぼちゃは栄養面からも冬至の定番食材になっています。

【あずき】

古くから赤は邪気を払うといわれ、赤い小豆を使った「冬至かゆ」や小豆とかぼちゃを煮た「いとこ煮」が食べられています。



12月31日 そばの日(年越しそば)



毎月末に江戸の商人が縁起物として、そばを食べていたことから毎月末が「そばの日」とされています。特に大晦日に食べる年越しそばは「そばのように長く」と長寿を願う意味や、うどんにくらべて切れやすいそばのように「旧年の苦労や厄災をさっぱり切り捨てられますように」などの意味が込められているという説があります。

