



# 12がつ おたのしみメニュー

令和3年12月 きたこども園



寒さに負けぬ食事をしよう!

## <クリスマスの食事>

日本ではチキンやクリスマスケーキを食べるのが定番ですが、海外では定番ではないところもあります。各国それぞれの料理やお菓子をみてみましょう。

- ・アメリカ⇒七面鳥・ローストビーフ
- ・スウェーデン⇒ユールシンカ(熟生ハム)
- ・フィンランド⇒ヨウルキンック(クリスマスハム)
- ・フランス⇒カモ料理・ウサギ料理
- ・ドイツ⇒シュトーレン(ナッツやドライフルーツを食んだ菓子パン)

日本ではバラエティーに富んだ料理が並ぶので、色々試してみるといいかもしれません。



1日(水)		2日(木)		3日(金)	
○みかん		りんご		バナナ	
ミニはるまき ブロッコリーの おかかあえ		じゃがいものマヨやき はくさいのいそかあえ		さわらの やさいあんかけ だいこんのしおこんぶあえ	
ごはん	はっぼう さい	みそ ラーメン		むぎ ごはん	みそ しる
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド(いちご)		ぎゅうにゅう ビスケット	
6日(月)		7日(火)		8日(水)	
●プルーン		🧀チーズ		<おやこきゅうしょくかい> りんご	
がんとどきのにもの マカロニサラダ		ほしのコロック こまつなのあえもの		さけのごまだれがけ はるさめサラダ	
さんしょく どんぶり		やきそば		お弁当 ごはん	けんちん じる
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ☆おにぎり		ぎゅうにゅう ビスケット	
13日(月)		14日(火)		15日(水)	
りんご		○みかん		<たんじょうびかい> パイナップル	
ほしのハンバーグ グリーンサラダ		さけのちゃんちゃんやき れんこんと ひきにくのてりやき		エビフライ カリフラワーサラダ	
カレーライス		お弁当 ごはん	ごもく じる	さけわか ごはん	すまし じる
ぎゅうにゅう ☆バタートースト		ぎゅうにゅう ビスケット		ぎゅうにゅう スイートリングドーナツ	
20日(月)		21日(火)		22日(水)	
○みかん		りんご		<とうじ> パイナップル	
ポテトカップ グラタン(えび) もやしのゆかりあえ		ささみのぱんこやき ごもくあえ		かぼちゃの ちゅうかぶうに にんじんサラダ	
ツナ チャーハン		お弁当 ごはん	はくさい スープ	ごはん	みそ しる
ぎゅうにゅう せんべい		☆ミルクゼリーあえ		ぎゅうにゅう ☆りんごケーキ	
27日(月)		28日(火)		<年越しそば>	
りんご		<べんとうのひ>		一年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。そばを食べる理由は、「そばのように長く生きられますように」や「(うどんに比べて)切れやすいそばのように、旧年の苦勞や厄災をさっぱり切り捨てられますように」等の意味が込められているという説があります。今年の大みそかは、改めて古くから続くこれらの意味を考えて、年越しそばを楽しみませんか。	
ちゅうかポテト だいこんサラダ					
カレー うどん		りんごジュース せんべい		例) お粥・うどん・白身魚・豆腐・バナナ・りんご等	
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ケーキをつくらう	



# 食育だより



## 魚を食べよう

食の欧米化とともに肉を食べることが多くなりましたが、もともと日本の食文化は魚中心でした。肉中心の食事は生活習慣病にもつながりやすいため、バランスよく魚を食べるようにしましょう。

- ・体が丈夫になる → 魚に含まれるたんぱく質は体の組織をつくります。例)まぐろ、さば、かつお等
- ・骨や歯が丈夫になる → 丸ごと食べられる魚は、カルシウムをたっぷりとることが出来ます。例)しらす、ししゃも等
- ・血液がサラサラになる → 青魚にはDHAやEPAが豊富に含まれており、血液をサラサラにする効果があります。動脈硬化を予防するほか、脳の発達や機能を高めてくれます。例)あじ、いわし、さんま等



令和3年12月 きたこども園

12月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物				
1	水 ごはん・八宝菜・ブロッコリーのおかか和え・ミニ春巻き・みかん	精白米	豚肉・えび・いか・白菜・人参・玉葱・なると・干しいたけ	ブロッコリー・人参・胡瓜・キャベツ・かつお節	揚げ(る) ミニ春巻き	495	19.6	13.4	1.4
2	木 みそラーメン・白菜のいそか和え・じゃが芋のマヨ焼き・りんご	中華麺	豚肉・なると・キャベツ・玉葱・人参・葱	白菜・ほうれん草・もやし・人参・のり	焼く) じゃが芋のマヨ焼き	546	22.5	12.1	2.8
3	金 ごはん・みそ汁・さわらの野菜あんかけ・大根の塩昆布和え・バナナ	精白米	さわら・玉葱・人参・ピーマン	大根・人参・胡瓜・キャベツ	豆腐・油揚げ・小松菜・椎茸・葱	527	20.9	15.5	2.2
6	月 三食どんぶり・マカロニサラダ・がんもどき煮物・ブルー	精白米	ツナ・卵・ほうれん草・のり	マカロニ・人参・胡瓜・ハム・コーン・マヨドレ	煮る) がんもどき	626	23	26.6	2.1
7	火 焼きそば・小松菜の和え物・星のコロッケ・チーズ	中華麺	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・あおのり	小松菜・もやし・人参・白菜・油揚げ	揚げ(る) 星のコロッケ	596	19.3	23.4	1.5
8	水 ごはん・りんご・鯖のゴマだれがけ・春雨サラダ・けんちん汁	精白米	さば・ごま	マロニー・キャベツ・胡瓜・人参・かにかま	鶏肉・大根・人参・ごぼう・里芋・豆腐・葱	516	21.5	13.8	1.9
9	木 ごはん・みかん・豚肉と大根のべっこう煮・しょうゆフレンチ・みそ汁	精白米	豚肉・大根・人参・こんにゃく・いんげん	キャベツ・胡瓜・人参・ポテト	豆腐・油揚げ・白菜・しめじ・葱	535	17.1	14.9	1.8
10	金 ごはん・野菜スープ・焼き豆腐の鶏みそかけ・キャベツの甘酢あえ・バナナ	精白米	焼き豆腐・鶏ひき肉・玉葱・人参	キャベツ・人参・胡瓜・しらす干し・わかめ	大根・人参・ベーコン・えのきたけ・チンゲン菜	522	18.2	16.7	1.8
13	月 カレーライス・星のハンバーグ・グリーンサラダ・りんご	精白米	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・コーン	ブロッコリー・胡瓜・キャベツ・ハム	揚げ(る) 星のハンバーグ	652	21.2	24.1	2.6
14	火 ごはん・みかん・五目汁・鮭のちゃんちゃん焼き・新蓮根と焼肉の照り焼き	精白米	鮭・玉葱・キャベツ・人参・しめじ	焼く) 蓮根と焼肉の照り焼き	鶏肉・豆腐・大根・小松菜・人参・葱	530	25.5	15.5	1.9
15	水 さけわかごはん・エビフライ・カリフラワーサラダ・すまし汁・パイナップル	精白米 鮭 わかめ	揚げ(る) エビフライ	キャベツ・胡瓜・人参・カリフラワー・マヨドレ	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・玉葱・三つ葉	571	17.4	21	1.9
16	木 ごはん・中華あえ・豚肉の生姜焼き・みそ汁・オレンジゼリー	精白米	豚肉・玉葱・人参・ピーマン	キャベツ・胡瓜・人参・ブロッコリー	豆腐・油揚げ・里芋・しい たけ・ねぎ	567	19.8	17	20
17	金 ごはん・みそおでん・かわりおひたし・チキンナゲット・バナナ	精白米	卵・大根・こんにゃく・厚揚げ・ちくわ	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・ツナ	焼く) チキンナゲット	566	24.4	11.7	2.3
20	月 ツナチャーハン・みかん・もやしのゆかり和え・ポテトカップのグラタン	精白米	ツナ・玉葱・人参・ピーマン・コーン	もやし・キャベツ・胡瓜・人参	焼く) ポテトカップのグラタン(えび)	473	15.1	13.7	1.6
21	火 ごはん・りんご・ささみのパン粉焼き・ごもくあえ・白菜スープ	精白米	ささみ・パン粉・粉チーズ・マヨドレ・パセリ	ほうれん草・もやし・人参・しらす・油揚げ・干しいたけ	白菜・ベーコン・玉葱・人参・葱	427	18	9.2	1.4
22	水 ごはん・パイナップル・かぼちゃの中華風煮・人参サラダ・みそ汁	精白米	南瓜・鶏ひき肉・玉葱・人参・ピーマン	人参・キャベツ・胡瓜・ツナ・コーン・マヨドレ	豆腐・油揚げ・大根・しめじ・葱・わかめ	638	20	20.2	2
23	木 バターロール・三色デザート・鶏肉の唐揚げ・ポテトサラダ・クラムチャウダー	パン	鶏肉	じゃが芋・胡瓜・人参・コーン・ハム・マヨドレ	アサリ・玉葱・人参・マッシュルーム・ブロッコリー	615	24.6	29.6	2.6
24	金 ごはん・ホキフライ・キャベツの梅かつお和え・豚汁・バナナ	精白米	揚げ(る) ホキフライ	キャベツ・胡瓜・人参・梅びしお	豚肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・葱	530	18.4	14.7	1.8
27	月 カレーうどん・大根サラダ・中華ポテト・りんご	うどん	豚肉・玉葱・人参・白菜・なると・油揚げ・葱	大根・人参・胡瓜・キャベツ・ツナ	揚げ(る) 中華ポテト	437	15.5	13.9	2.5