

# 令和4年12月の予定献立表

二葉保育園



みかんの日



琉球料理の日



冬至

クリスマス

曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)
1 木	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 きなこトースト	さば、ベーコン、卵、豆腐、牛乳、きな粉	米、あわ	長ネギ、にんじん、たまねぎ、はくさい、梨
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 あったか甘菓子	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	あわごはん、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 調理パン	鶏もも、牛乳、生クリーム、ツナ缶	米、あわ、小麦粉、パン	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん、レタス
5 月	タコライス、トマトスープ フルーツヨーグルト	コーンフレークミルク フルーツ	合いびき肉、チーズ、大豆缶、ヨーグルト、牛乳	米、コーンフレーク	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
6 火	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 芋いりこの甘露煮	鶏もも、おから、ツナ缶、豆腐、牛乳、煮干し	米、あわ、さつまいも、ごま	ブロッコリー、ひじき、にんじん、もやし、にら、長ネギ、梨
7 水	キノコの和風スパゲッティ レパールのサラダ、わかめスープ、フルーツ	ミルク お好み焼き	鶏ひき肉、スモークレバー、ヨーグルト、牛乳、卵	スパゲティ、お好み焼き用粉、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、バナナ
8 木	あわごはん、アーサ入り卵焼き 切干大根の煮付け、豆乳スープ、フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	卵、牛乳、さつまいも、豚肉、豆乳、ヨーグルト	米、あわ、片栗粉、こんにゃく、HM粉	あおのり、GP、切干しだいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、はくさい、長ネギ、柿
9 金	<b>お弁当会</b>				
10 土	大根キーマカレー コンソメスープ、フルーツ	ミルク 調理パン	合いびき肉、牛乳、しらす	米、じゃがいも、パン	だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、ブロッコリー、コーン、バイン缶
12 月	カレーうどん、酢の物、フルーツ	ミルク 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
13 火	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 大学芋	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
14 水	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 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
15 木	ごはん、一口カツ きゅうりと白菜の山海和え、イカ墨汁、フルーツ	ミルク クジムチ	豚肉、イカ、牛乳、きな粉	米、片栗粉、いもくず粉、黒糖	白菜、きゅうり、にんじん、乾しいたけ、みかん
16 金	<b>誕生日おめでとうメニュー</b>				
17 土	すき焼き丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	牛肉、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	木枯らしシーフードカレー ポテトと豆のサラダ、フルーツ	ミルク ジャムパン	豚ひき肉、あさり、イカ、エビ、大豆、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、食パン	たまねぎ、なす、トマト、えだまめ、コーン、りんご
20 火	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 アメリカンドック	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、しゅんぎく、ほうれんそう、コーン、わかめ、柿
21 水	あわごはん、千草焼き レパニラ炒め、みそ汁、フルーツ	ミルク スイートポテト	豆腐、卵、レバー、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	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	冬至ジュシー、かぼちゃのてんぷら 山海和え、ゆし豆腐汁、フルーツ	ミルク 黒糖アガラサー	三枚肉、卵、ゆし豆腐、牛乳	米、田芋、小麦粉、強力粉	しいたけ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、はくさい、かぶ、こねぎ、バイン缶
23 金	<b>クリスマスメニュー</b>				
24 土	もずく丼、すまし汁、フルーツ	ミルク 調理パン	卵、豚ひき肉、豆腐、牛乳	米、片栗粉、食パン、じゃがいも	もずく、赤ピーマン、黄ピーマン、こねぎ、こまつな、みかん、にんじん、きゅうり
26 月	あわごはん、魚のムニエル マカロニサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	赤魚、卵、牛乳、煮干し	米、あわ、小麦粉、マカロニ	きゅうり、にんじん、コーン、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、みかん、バナナ
27 火	あわごはん、鶏のヨーグルト焼き 肉じゃが、みそ汁、フルーツ	ミルク ふかし芋	鶏むね、ヨーグルト、牛肉、牛乳	米、あわ、じゃがいも、しらたき、さつまいも	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、GP、キャベツ、えのき、キウイ
28 水	沖繩そば、こまつなの白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖繩かまぼこ、豆腐、牛乳	沖繩そば、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。他にも運かつぎとして「ん」のつく、にんじん、れんこん、だいこん、ぎんなん、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。沖繩の冬至の日には、田芋と三枚肉を入れたジュシーが食べられていました。ヒス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。

