



12月のこんだて



つばき・東つばき保育園

みんな大好きお給食

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
2	月	たまごごはん	水菜と焼きふのすまし汁 ブロッコリーのかあんかけ 挽肉と根菜の甘辛味噌炒め	リンゴジュース ソフトクリーム	牛乳★ジャーマン ポテパン
3	火	おさつごはん	油揚げとキャベツの味噌汁 りんご カジキの南蛮漬け 小松菜のごまよごし	野菜ジュース プリン	ヨーグルト
4	水	ちゃんぽん風 ラーメン	ニラまんじゅう バナナ	牛乳 ふがし	紅茶★ソフトパン の生クリーム添え
5	木	食パンマンと ジャムおじさん	カブとウィンナーのチャウダー 塩レモンのグリルチキン 3種の付け合わせ	ミルクココア 玉子ボーロ	★煮ぼうとう
6	金	マーボー カレー	ほうれん草のスクランブルエッグ チーズ	グレープジュース クッキー	牛乳 ★アメリカドッグ
7	土	たぬきうどん	お茶 りんご	おやつ	
9	月	わかめごはん	のっぺ汁 サバの味噌煮 白菜の浅漬け みかん	野菜ジュース おせんべい	牛乳 ★大学芋ケーキ
10	火	チャーハン	ワンタンスープ ナルトと青菜のナムル ゆで鶏の旨ねぎだれ	カルピス えびせん	プリン 小魚
11	水	ほうれん草とベーコン の和風スパゲティ	冬野菜とタラのカレー風味スープ 巣ごもりココット フルーツヨーグルト	ミルクココア ビスケット	★すいとん
12	木	ロールパンナ ちゃん	ミネストローネ キャベツソテー ハンパンのカニ風味カツ バナナ	牛乳 プリン	お茶 ★ちまきおにぎり
13	金	炒めハンバーグ 3色丼	きのこわかめのコンソメスープ ベジマカロニサラダ ミニゼリー	グレープジュース 小魚	牛乳★おふの 黄粉ラスク
14	土	ホットドッグ	牛乳 みかん	おやつ	
16	月	ピーターパン ごはん	里芋とかぶの味噌汁 肉豆腐 りんご	野菜ジュース えびせん	牛乳 ★ブラウニー
17	火	ひじきごはん	かき玉汁 白菜とハムのマヨネーズあえ 揚げたらと大根のチリ風炒め	牛乳 おせんべい	ゼリー カレーうどん
18	水	塩焼きそば	長ねぎとわかめの中華スープ みかん ウィンナーとブロッコリーのスパイシー	ミルクココア 玉子ボーロ	野菜ジュース ★ドリア
19	木	食パンマンと バタコさん	チンゲン菜と人参のスープ ルーツポンチ とん平焼き風オムレツ ジャがいもナポリタン	牛乳 ビスケット	★煮込み おでん
20	金	お誕生会 白くまごはん	カニ豆腐スープ プルコギ ほうれん草の中華サラダ	グレープジュース プリン	紅茶 ★チーズケーキ
21	土	マフィン	牛乳 バナナ	おやつ	
23	月	ふりかけ ごはん	豚汁 ホットブロッコリー 白身魚のおろし煮	野菜ジュース おせんべい	ヤクルト ハーベスト
24	火	クリスマス会 トナカイごはん	冬野菜のコンソメスープ ツリー風マッシュポテト チキンのトマト煮 キラキラゼリー	リンゴジュース 小魚	牛乳★ほうれん草 のクリームシフォン
25	水	エビ天風うどん	長ねぎとじゃこの厚焼き玉子 五目豆 りんご	ミルクココア クッキー	お茶 ★チヂミ
26	木	照り焼き バーガー	白菜とコーンのスープ ほくほく彩り温野菜 バナナヨーグルト	牛乳 ふがし	★キャベツと鶏肉 の鍋風ぞうすい
27	金	ハヤシライス	コールスローサラダ みかん	グレープジュース えびせん	牛乳 ★きなこ棒
28	土	焼きおにぎり	味噌汁 果物	おやつ	

平均栄養摂取量		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー(kcal)	519	653
タンパク質(g)	19.5	25.8
脂質(g)	15.2	19.7

今月の食育メモ

今月は年長さんがもちつき体験をします。それにちなみ、お餅のお話をです。もちの歴史は古く、今から1200年ほど前の奈良時代中頃から鏡もちを神様に供えて祝っていたのだそうです。そしてその後「お正月にはお雑煮を新しい年の神様を迎えて一緒に食べる」という習慣も加わったのです。

一般的に正月用の餅をつくのは12月の終わりのころですが、29日は「苦持ちくもち」などと言ってさけることが多く、31日も「一夜もち」と言って元日までに一日しかなくもちがしっかり固まらないのでつきません。28日か30日につくことが多いです。ではなぜもちがあんなにも粘るのでしょうか？それはもち米中に含まれるデンプンが粘りやすいアミロペクチンという成分だけでできているからなのです。また、日本以外でも中国・朝鮮半島・ラオス・ベトナム北部などの東南アジアでももちを食べる習慣があります。

もちの保存法ですが、もちがカビが生えやすいのでやわらかいうちに冷凍すると長期保存が出来ます。そして1月11日には鏡開きがあり、神様に供えていた鏡もちを下げて家族で頂きます。神様の霊が宿っているので包丁で切らずに金づちなどで割るのが良いとされています。今年のもちつき会が楽しみですね！

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は**茂木**です。

※10時おやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

朝晩ぐっと冷え込み、日中の空気も冷たくなってきましたね。インフルエンザをはじめ、風邪をひきやすい季節です。手洗いうがいをして栄養を十分に取って元気に過ごしましょう。給食の先生より