

令和元年12月分

瑠璃よこはま保育園予定献立表



今年は22日が冬至です。19日は冬至にちなんだ献立にしています。

冬至とは、1年中で昼間が一番短く、夜が一番長い日のことを言います。

旬の食材
 鱈 にんじん
 春菊 のり
 ブロッコリー
 はくさい
 れんこん かぶ
 みかん
 だいこん

冬至の風習

●冬至に「ん」のつく食べ物を食べて、「運」を呼び込む

かぼちゃは「南瓜(なんきん)」と書くことから、運を呼び込むとされる食べ物にあたります。

また、かぼちゃにはカロテンやビタミン類が多く含まれ、肌や粘膜を丈夫にするので、風邪に対する抵抗力をつけてくれます。

本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存ができることから、冬に栄養をとるための昔の人の知恵でもあります。

●柚子湯(ゆずゆ)に入る

冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えがあり、柚子風呂に入ると風邪を引かないと言われてしています。

また柚子(ゆず)＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」(温泉に入って病気を治すこと)とかけた語呂合わせでもあります。



月	火	水	木	金	土
2 油淋鶏(ユリチー) さつま芋サラダ オニオンスープ	3 姫路風おでん 白菜のなめ茸和え みかん	4 豚肉とかぼちゃのねぎソース ごまみそブロッコリー すまし汁(うどん)	5 ポテトミートローフ ほうれん草サラダ きのこのブラウンシュュー 🍷 オレンジゼリー	6 ぶり大根 春雨の酢の物 かす汁(0～2歳豚汁)	7 磯うどん バナナ
未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう さつま芋 △マヨネーズドレッシング	未満児(米) 口こんにやく じゃがいも ○さとう	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう ○ごま油 △いりごま 干しうどん(乾)	未満児(米) じゃがいも パン粉(乾) △マヨネーズドレッシング ○油	未満児(米) ○さといも はるさめ(乾) △いりごま 口こんにやく ×酒かす ○さとう	うどん(ゆで)
△鶏もも肉 □ベーコン	△牛もも肉 ×さつま揚げ	△豚もも肉 ○みそ □ちくわ	○たまご △鶏ひき肉 △牛もも肉 寒天	△ぶり △豚もも肉 ○みそ	△豚もも肉 ○カットわかめ(干)
白ねぎ ×しょうが にんじん きゅうり スイートコーン(粒・冷) たまねぎ △しめじ パセリ(乾)	にんじん だいこん ×しょうが はくさい こまつな ×えのき茸(味付) みかん	かぼちゃ ×しょうが 白ねぎ ブロッコリー にんじん たまねぎ ねぎ	たまねぎ グリンピース(冷) ほうれん草 にんじん △しめじ △エリンギ スイートコーン(粒・冷) オレンジジュース	だいこん ×しょうが きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	たまねぎ にんじん バナナ
9 タンダリーフィッシュ グリーンサラダ パンプキンスープ	10 ちゃんこ鍋風 ポン酢和え 金時豆	11 鮭のみそあんかけ れんこんのきんぴら ばち汁 🍷 フルーツヨーグルト	12 他人煮 みそ汁 りんご	13 ローストチキン ごぼうサラダ かぶのスープ 🍷 スノーボール	14 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) △マヨネーズドレッシング 小麦粉 ○油	未満児(米) ○油 ○さとう 口糸こんにやく	未満児(米) 小麦粉 ○油 ○さとう かたくり粉 ○ごま油 ばち(乾) △いりごま	未満児(米) ○油 ○さとう 口糸こんにやく	未満児(米) ○油 △マヨネーズドレッシング 小麦粉 ○バター ○さとう ○粉糖	
白身魚 ○ヨーグルト(無糖) □ベーコン ちりめんじゃこ 豆乳(調整豆乳)	△豚もも肉 焼き豆腐 ○金時豆(味付)	さけ ○みそ △豚もも肉 □油揚げ ○ヨーグルト(無糖)	△牛もも肉 ○たまご 木綿豆腐 ○みそ ○もずく(生)	△手羽元 □ロースハム △豚もも肉	
×しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ にんじん	はくさい にんじん △えのき茸 ごぼう ねぎ きゅうり	キャベツ にんじん グリンピース(冷) ねぎ れんこん たまねぎ △干しいたけ ○みかん缶 ○もも缶 パナ ハイ缶	たまねぎ にんじん △干しいたけ グリンピース(冷) ほうれん草 △えのき茸 りんご	ミニトマト きゅうり たまねぎ にんじん パセリ(生) ごぼう かぶ	
16 鱈の塩焼き ひじき大豆 かき玉汁	17 誕生日会 チキンライス 野菜スープ ケーキ	18 酢豚 かりかりきゅうり 白菜スープ	19 ほうとう(冬至献立) チンゲン菜ののり和え りんご	20 もちつき お弁当	21 肉みそ煮込みラーメン バナナ
未満児(米) ○油 ○さとう	米 ○油 じゃがいも	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう △マヨネーズドレッシング	未満児(米) うどん(ゆで) △いりごま		○ごま油 ○さとう 中華めん(ゆで)
△さわら ○ひじき(乾) ○大豆(水煮) ○たまご	△鶏もも肉 △豚もも肉	△豚もも肉 絹ごし豆腐 ○たまご ○もずく(生)	△豚もも肉 ○みそ ○焼きのり △ツナ缶(油漬)	△牛もも肉 ○赤みそ	
にんじん △干しいたけ グリンピース(冷) たまねぎ △しめじ ねぎ	たまねぎ にんじん スイートコーン(粒冷) グリンピース(冷) キャベツ ×ケーキ	×しょうが たまねぎ にんじん ヒーロー △干しいたけ きゅうり △しめじ はくさい	かぼちゃ にんじん ごぼう △しめじ ねぎ チンゲン菜 りんご	×にんにく にんじん もやし ねぎ スイートコーン(粒・冷) バナナ	
23 ボルシチ キャロットサラダ 野菜コロッケ	24 肉じゃが ししゃも天 きゅうりこんぶ	25 カレイの塩焼き 白菜とにんじんのおかかあえ みそ汁(さつまいも)	26 チキンカレーシュュー マカロニサラダ バナナ	27 豚汁 揚げシューマイ ブロッコリーの昆布茶和え	28 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) じゃがいも ○さとう ○油 ○オリーブ油	未満児(米) じゃがいも 口糸こんにやく ○油 ○さとう 小麦粉 かたくり粉	未満児(米) さつま芋	未満児(米) ○油 マカロニ(乾) △マヨネーズドレッシング	未満児(米) 口糸こんにやく○油 ○ごま油	
△牛もも肉 △クリーム(乳脂肪)	△豚もも肉 △塩昆布 □ししゃも	カレイ ○削りかつお □油揚げ ○みそ	△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬)	△豚もも肉 木綿豆腐 ○みそ △昆布茶	
にんじん たまねぎ かぶ きゅうり トマト缶詰(ホール) パセリ(生) スイートコーン(粒冷) ×ポテトコロッケ(冷)	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) きゅうり	はくさい にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり バナナ	にんじん だいこん ねぎ ブロッコリー ×シューマイ(冷)	

～ 食育コラム れんこん ～
 れんこんは泥の中で大きくなります。
 断面にある穴には、空気を運ぶ役割があり、どのれんこんも真ん中に1つ、周りに9つの穴が開いています。
 正月のおせち料理にれんこんが付きものですが、穴が開いているので「先が見通せる」という縁起をかついでいます。
 姫路市では、南西部の天津区勸兵衛地区を中心とした地域で栽培されています。ここは、兵庫県下でも数少ない産地のひとつです。

手作りおやつ
 5日 オレンジゼリー
 11日 フルーツヨーグルト
 13日 スノーボール

※献立名の下に3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
 ※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
 ※🍷 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、くだもの変更がある場合があります。ご了承ください。