

令和4年12月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園 予定献立表

今年22日が冬至です。22日は冬至にちなんで献立にしています。
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。

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いました。
また柚子(ゆず) = 「融通(ゆうずう)」がきく、冬至(とうじ) = 「湯治(とうじ)」(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
旬の食材 鯖 にんじん 春菊 のり ブロccoliー はくさい かぶ れんこん みかん だいこん			1 あじのごまマヨ焼き きゅうりこんぶ みそ汁	2 納豆のかき揚げ キャベツの甘酢 すまし汁	3 カレーラーメン バナナ
手作りおやつ 7日 にんじんケーキ 16日 スノーボール 21日 ミルクくずもち(0~2歳 あべかわマカロニ)					
5 照り焼きチキン 春雨の酢の物 すまし汁	6 さばのノルウェー風 はくさいの磯和え みそ汁	7 れんこんはんぱーぐ ひじきのサラダ かき玉汁 にんじんケーキ	8 さけの西京焼き ブロッコリーの昆布茶和え ばち汁	9 ぶり大根 もやしと油揚げのごま酢 かす汁(3歳~) みそ汁(0~2歳)	10 パン・ジュース・バナナ
12 ボルシチ オムレツ グリーンサラダ	13 油淋鶏(ユリンチー) れんこんのきんぴら みそ汁	14 ポテトミートローフ かりかりきゅうり わかめスープ	15 誕生日会 ピラフ 豆乳シチュー ケーキ	16 もちつき ちゃんこ鍋 ふるふき大根 はんぺん焼き	17 鶏肉のあんかけうどん バナナ
19 クリスマス会 ローストチキン キャロットサラダ かぶのスープ スノーボール	20 白身魚のクリームコン焼き ピーマンの塩昆布炒め 卵とトマトのスープ	21 姫路風おでん ツナと野菜の甘酢和え 昆布豆 ミルクくずもち(3歳~) あべかわマカロニ(0~2歳)	22 2学期終業式 ほうとう(冬至献立) ほうれん草のおひたし 肉団子	23冬休み(希望保育) 肉じゃが 焼きししゃも きゅうりの中華和え	24 パン・ジュース・バナナ
26 豚肉のしょうが焼き きゅうりのごま酢和え すまし汁	27 カレイの塩焼き 白菜のおかかあえ みそ汁	28 カレーシチュー マカロニサラダ バナナ	~ 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つきものですが、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、南西部の天津区勘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。		

※献立名の下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、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。