



よていこんだて

令和 6年 12月号
末崎こども園
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
予定	ツリーを飾る		完全給食			
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> あげどうふのきのこあんかけ すいとんじる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ふたにくのマーマレードやき ブロッコリーのツナあえ じゃがいものみそじる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ピビンパどんぶり わかめスープ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> チーズはんぺんフライ かぼちゃのいとこに たまねぎのみそじる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> とうふグラタン きりぼしだいこんのケチャップに さつまいものみそじる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろごはん しめじのみそじる
おやつ	ぎゅうにゅう パイ	のむヨーグルト きなこサブレ	むぎちゃ いちごタルトあうトースト	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう フルベリーケーキ	
日	9	10	11	12	13	14
予定	防火の話		完全給食 誕生児参観			おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ようふうおでん ミネストローネ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> とりのからあげ こぎつねサラダ もやしのみそじる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> タコライス ポトフ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> たらのにんじんソースがけ はくさいのいために とうふのみそじる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> もぐもぐバーグ ごぼうサラダ はくさいのみそじる くだもの 	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう おさつスティック	むぎちゃ ゆかりごはん	むぎちゃ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう もちもちかぼちゃ	ヨーグルト ウエハース	
日	16	17	18	19	20	21
予定		異年齢交流 うめっこひろば	完全給食	交通安全全体指導		
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> なまあげのカレーに バイクドジャガ こやどうふのみそじる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> にくだんごあんかけ ばんさんすう なめこじる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> すきやきうどん ひじきとさつまいもの もの くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> あつやきたまご なめたけあえ いもに くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> さけのゆずみそやき れんこんきんぴら かぼちゃのみそじる かぼちゃプリン 	<ul style="list-style-type: none"> コーンのごはん たまねぎのみそじる
おやつ	ぎゅうにゅう いちごジャムむしパン	のむヨーグルト こめこのおのみやき	ぎゅうにゅう クッキー	むぎちゃ こもくぶかし	むぎちゃ にんじんとりんごのむしパン	
日	23	24	25	26	27	28
予定		クリスマス会	完全給食			おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ごもくなっとう だいこんのちゅうかに ひじきのみそじる くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> もみのきハンバーグ ポテトサラダ きらきらスープ クリスマスデザート 	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン さけのシチュー かぶとだいこんのサラダ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれんそうオムレツ ミートソースペンネ わふうコンソメスープ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー ヨーグルトサラダ むぎちゃ 	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ヨーグルト ウエハース	むぎちゃ ほしがたパイ	むぎちゃ ひじきごはん	ぎゅうにゅう きなこボール	ぶどうジュース こめこのデザート	

※献立は都合により変更になる場合があります。
※今月の果物はバナナ、りんご、みかんなどの予定です。

今月の郷土料理 山形

☆芋煮

芋煮の由来は大きく2つあるといわれています。1つは山形県中山町が発祥とされている説で、最上川を往来する船荷の積み替え作業で携わった人々をねぎらうために川原で里芋と干し鰯を煮たのが始まりといわれています。2つ目は農耕神事から生まれた説で、300年ほど前から食べられ、干し鰯、里芋、こんにゃくを煮た醤油味だそうです。現在は秋になると川原で芋煮を楽しむ光景は山形県内の秋の風物詩となっています。地域により、具材や味付けは変わっても古くから愛されている郷土料理です。

☆五目ぶかし

もち米を蒸しあげたものがおこわです。山形では蒸すことを「ふかす」といい、具材がたくさん入り、訛ったものが「五目ぶかし」といわれています。

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる季節となりました。今年も残すところ、あと1か月。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。風邪などに負けない元気な身体作りをして、元気に年末を乗り切りましょう。



今月の目標

かぜをひかない
元気な体をつくろう

今月の予定平均栄養量

エネルギー
423Kcal (以上児)
490Kcal (未満児)
塩分量
1.7g (以上児)
1.3g (未満児)

今年の冬至は12月21日



冬至は1年で1番昼が短く、夜の時間が長い日です。冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力がよみがえってくるという前向きな意味合いを含んだ言葉なのです。冬至を境に運も上昇するので、「運」がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べて栄養をつけ、身体を温めるゆず湯に入り、無病息災を願いながら冬を乗り切る知恵とされています。

園では20日に冬至にちなんだ献立になっています。

