

魚食だより

2024.12

少しずつ冬が近づき、早いもので今年も残すところあと一か月となりました。寒くなってくると体の機能も低下し、暖かい部屋の空気と外の冷たい空気との差に体がついていけず、風邪をひきやすくなってしまいます。普段からバランスの摂れた食事、発酵食品を摂る事を心掛け、免疫力を高めていきましょう。12月はクリスマス会食、もちつきと、イベントも盛りだくさんです。

旬の魚を食べよう！

12月にはブリが出ます。天然の「寒ブリ」は12月から2月に旬を迎えます。冬の産卵に備えて餌をたくさん食べ、波が荒く水温の下がる寒い冬の海を耐えるために脂肪を蓄えて、身が引き締まりしっとりとして美味しい状態になります。

〈12月に旬を迎える魚〉



ぶり



のどぐろ



さわら



くるまえばい



たら



ほたて

魚にはDHA、EPAが豊富に含まれています。記憶力や判断力、言語能力などの向上をもたらすともいわれているため、子どもの発育に欠かせない成分として知られています。

12月はみかんが出ます

みかんは品種によって旬が変わりますが、12月に旬を迎えるみかんは酸味が落ち着き甘いのが特徴です。みかんには免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。みかんを食べて、寒い冬を元気に乗り越えましょう。



12月27日のもちつきでは、幼児クラスで餅を提供します。各々で味を選んでもらい、お昼の給食で食べます。餅は誤嚥事故が起こりやすい食品です。ゆっくりとよく噛んで食べる、先に汁物やお茶を飲む、など気をつけていきます。ご家庭でも餅を食べる機会があると思いますので、ご配慮ください。



2024年12月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
02 16 月	豚丼 豆菜サラダ 里芋揚げ煮 大根のみそ汁	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ にんじん しらたき しょうが 三温糖 しょうゆ 酒 食塩 なたね油/こまつな きゅうり にんじん だいす ツナ 砂糖 りんご酢 しょう油 ごま油/さといも なたね油 三温糖 しょうゆ かつお節/だいこん ねぎ 油あげ 米みそ/せんべい/蒸し切干しいも/ヨーグルト/りんご	せんべい 干し芋 のむヨーグルト くだもの	大根もち くだもの 麦茶
03 17 火	ごはん さばのみそ煮 きゃべつソテー 五目納豆和え じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さば かわいい (0.1歳) しょうが 米みそ しょうゆ 三温糖 本みりん/キャベツ にんじん なたね油 食塩 しょうゆ/なつとう しらす干し こまつな ひじき 三温糖 しょうゆ/じゃがいも ねぎ 油あげ 米みそ/ロールパン バター いちごジャム/にぼし/みかん/牛乳	ロールサンド いりこ くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
04 18 水	ゆかりごはん 揚げだし高野豆腐 春雨炒め 白菜の浅漬け 白ねぎとなめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ゆかり/高野豆腐 片栗粉 なたね油 しょうが 三温糖 しょうゆ 本みりん かつお節 片栗粉 万能ねぎ/はるさめ もやし たまねぎ とり肉 エニク しょうゆ ごま油 なたね油/はくさい にんじん 食塩 レモン こんぶ/たまねぎ なめこ ねぎ 米みそ/マカロニ たまねぎ ピーマン ベーコン ケチャップ 食塩 なたね油/ウエハース/バナナ/牛乳	マカロニホリタン ウエハース くだもの 牛乳	揚げせんべい くだもの 麦茶
05 木	ハヤシライス きのこマリネ マセドアンサラダ キャベツとわかめのスープ	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ にんじん ホールトマト たまね油 ハヤシルウ/しめじ まいたけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ ニンニク/さつまいも コーン きゅうり なたね油 りんご酢 食塩/キャベツ ねぎ カットわかめ こんぶ 食塩 しょうゆ 酒/りんご バター 砂糖 きょうざの皮 たまね油/チーズ/かき/牛乳	ホットアップルパイ チーズ くだもの 牛乳	ジャーマンポテト くだもの 麦茶
06 20 金	食パン かじきのピカタ キャロットサラダ ほうれん草ソテー かぶの中華スープ	食パン/かじき 食塩 酒 小麦粉 卵 粉チーズ サラダ油/にんじん きゅうり 干しぶどう たまね油 りんご酢 食塩/ほうれん草 たまねぎ コーン たまね油 食塩 しょうゆ/かぶ かぶ葉 にんじん とり肉 牛乳 食塩 洋風スープ ごま油/白米 削り節 三温糖 しょうゆ/にぼし/バナナ/麦茶	おほかおにぎり いりこ くだもの 麦茶	きな粉サンド くだもの 麦茶
07 21 土	しらすチャーハン かぼちゃの煮物 小松菜のソテー お麩とえのきのみそ汁	白米 胚芽米 しらす干し たまねぎ たまね油 食塩 しょうゆ 卵 食塩 たまね油/かぼちゃ 三温糖 しょうゆ/こまつな たまねぎ コーン たまね油 食塩 しょうゆ / 麩 カットわかめ えのきだけ 米みそ/クロワッサン/いもかりんとう/みかん/牛乳	クロワッサン 芋けんぴ くだもの 牛乳	マカロニみたらし くだもの 麦茶
09 23 月	茶飯ごはん 肉じゃが しらすと青菜の甘酢和え かぶのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび にんじん 食塩 酒 しょうゆ/ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき たまね油 かつお節 三温糖 しょうゆ 食塩 本みりん/しらす干し ほうれん草 カットわかめ 白すりごま 三温糖 しょうゆ りんご酢/かぶ たまねぎ 米みそ かぶ葉 生揚げ/ビスケット/ヨーグルト みかん バナナ りんご/麦茶	ミレービスケット フルーツヨーグルト 麦茶	ツナおにぎり くだもの 麦茶
10 24 火	ごはん さけのふわとろ蒸し 切干大根と麩の煮物 中華和え 豆腐とたまねぎのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さけ 食塩 酒 ながいも どうぶ 食塩 かつお節 三温糖 しょうゆ 本みりん 片栗粉/切り干しいんご 麩 だいす缶 たまね油 三温糖 しょうゆ/キャベツ にんじん コーン 三温糖 しょうゆ りんご酢 ごま油/どうぶ たまねぎ 米みそ/食パン 無塩バター ホットケーキ粉 三温糖 牛乳 レモン グラニュー糖/干しぶどう/かき/牛乳	メロンパントースト レーズン くだもの 牛乳	フレンチフライ くだもの 麦茶
11 25 水	マーボー麺 ごぼうサラダ 白菜の煮浸し	中華めん どうぶ ぶた肉 ねぎ にんじん ごま油 三温糖 米みそ 酒 食塩 片栗粉 こまつな/ごぼう きゅうり にんじん 食塩 三温糖 しょうゆ マヨネーズ/はくさい ツナ しょうゆ 食塩 三温糖/白米 炊き込みわかめ 焼のり/にぼし/バナナ/牛乳	わかめおにぎり いりこ くだもの 牛乳	せんべい くだもの 麦茶
12 26 木	ごはん 魚の照り焼き きゃべつのごま和え 沢煮みそ碗	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶり しょうが 酒 しょうゆ 本みりん たまね油/キャベツ にんじん ほうれん草 三温糖 しょうゆ 白すりごま/はくさい ぼたて缶 ねぎ えのきだけ にんじん 米みそ/さつまいも たまね油 三温糖 きなこ/干しぶどう/みかん/牛乳	手作り芋けんぴ レーズン くだもの 牛乳	セサミトースト くだもの 麦茶
13 金	ごはん 春巻き 三色塩ナムル バイクドパンプキン えのきのすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 はるさめ 干しいたけ キャベツ 食塩 三温糖 ごま油 しょうゆ 片栗粉 春巻きの皮 たまね油/もやし こまつな にんじん 食塩 白すりごま ごま油/かぼちゃ オリーブ油 食塩 あおりのり/カットわかめ ねぎ えのきだけ こんぶ しょうゆ 食塩/小麦粉 黒糖 たまね油 食塩/にんじん しょうゆ/バナナ/麦茶	黒糖ちんすこう 人参スティック くだもの 麦茶	焼きうどん くだもの 麦茶
14 28 土	ごはん 豆腐の炒り煮 白菜のサラダ さつま芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とうふ ぶた肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 三温糖 食塩 酒 たまね油 こんぶ ごま油 片栗粉/はくさい きゅうり にんじん たまね油 りんご酢 食塩/さつまいも だいこん ねぎ 米みそ/麩 無塩バター 三温糖/せんべい/りんご/牛乳	麩ラスク せんべい くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
19 木	キャロットピラフ チキンソテー ツリーポテトサラダ マカロニソテー コーンチャウダー	白米 とり肉 たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ 食塩 たまね油 にんじん/とり肉 しょうゆ 酒 マーメイド たまね油/じゃがいも バター 生クリーム 食塩 ブロッコリー 赤ピーマン にんじん/マカロニ たまね油 ツナ缶 たまね油 食塩 カレールー/クリームコーン たまね油 牛乳 食塩 洋風スープ ほうれん草/小麦粉 オリーブ油 重曹 三温糖 食塩 牛乳 たまねぎ ツナ缶 コーン缶 ケチャップ たまね油 きざみのみ チーズ/バナナ/りんごジュース	クリスマスピザ くだもの りんごジュース	かりんとう くだもの 麦茶
27 金	ごはん かわいいの煮つけ 二色変わり漬け 豚汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かわいい 三温糖 しょうゆ 本みりん/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/ぶた肉 だいこん しめじ にんじん こんにゃく ねぎ 米みそ/クッキー/きなこ 水あめ 三温糖 水/みかん/牛乳	動物園クッキー ねじりきなこ くだもの 牛乳	メープルトースト くだもの 麦茶

☆完了期・1歳児は朝おやつで牛乳を飲みます。

12月の平均栄養量（幼児）

☆今月の果物は柿・バナナ・みかん・りんごを予定しています。

エネルギー：568kcal たんぱく：19.7g

☆19日はクリスマス会食です。

脂質：18.5g 塩分：1.7g

☆入荷状況により食材が変更になった場合はお知らせいたします。

補食1食あたり100kcal

☆27日はもちつき大会です、幼児クラスは給食でお餅を食べます。