

# 12月の献立

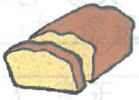
日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き			
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える	
1	木	ご飯 鯖の味噌煮 蓮根の金平	蒸しあんぱん	鯖 豆乳 小豆	米 白胡麻 HM 黒胡麻	生姜 蓮根 人参	
2	金	イタリアンスパゲッティー プリン 牛乳	バイクドじゃが	豚肉 牛乳 プリン 青海苔	スパゲッティー じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン	
3	土	茸の炊き込みご飯 若布と豆腐の味噌汁	あられ& オレンジ	鶏肉 油揚げ 若布 豆腐	米 あられ	人参 しめじ 玉葱 オレンジ	
4	日						
5	月	焼きそば マスカットゼリー 牛乳	おかかご飯	牛肉 牛乳 鰹節	焼きそば麺 米 マスカットゼリー	玉葱 人参 キャベツ	
6	火	ご飯 コロッケ 切干大根の甘酢和え	ささみの フリット	ツナ 青海苔 ササミ 豆乳	米 コロッケ すり胡麻 米粉	胡瓜 人参 切干大根	
7	水	ご飯 (ふりかけ) 鮭の西京焼 けんちん汁	シュガーラスク	鮭 鶏肉 ふりかけ	米 里芋 食パン パター	大根 人参 干し椎茸	
8	木	ご飯 焼売 冬野菜のトマト煮 牛乳	南瓜餅	鶏肉 焼売 牛乳 きな粉	米 小麦粉 米粉	玉葱 ブロccoli 蕪 トマト缶 南瓜	
9	金	遊戯会(メロンパン・クリームパン)					
10	土	法蓮草とベーコンのスパゲッティー ミネストローネ	林檎& クッキー	ベーコン	スパゲッティー じゃが芋 クッキー	法蓮草 玉葱 人参 トマト缶 林檎	
11	日						
12	月	ご飯 春雨サラダ ささみの味噌照焼(梅桃ケーキ)	カリカリポテト	ササミ ハム	米 春雨 ケーキ 胡麻油 じゃが芋	胡瓜 コーン キャベツ	
13	火	菜飯 塩ちゃんこ鍋	苺ジャムサンド	鶏挽肉 油揚げ	米 食パン 苺ジャム	菜飯の素 玉葱 人参 白菜 干し椎茸	
14	水	チキンカレーライス 牛乳 バナナ 年長ケーキ	きな粉の パウンドケーキ	鶏肉 牛乳 豆乳 きな粉	米 じゃが芋 カレールウ ケーキ 小麦粉 黒胡麻	人参 玉葱 バナナ	
15	木	ご飯 鱈の煮付 法蓮草の胡麻和え	味付け小魚 &牛乳	鱈 牛乳 味付け小魚	米 すり胡麻	法蓮草 もやし コーン	
16	金	ミートスパゲッティー オレンジ 牛乳	青海苔チーズ ご飯	合挽肉 青海苔 牛乳 チーズ	スパゲッティー 米	玉葱 人参 トマト缶 オレンジ	
17	土	味噌豚丼 中華スープ	マスカットゼリー かりんとう	豚肉 若布	米 かりんとう マスカットゼリー	小松菜 人参 コーン 玉葱	
18	日						
19	月	ご飯 バーベキューチキン コーンスープ 年中ケーキ	バナナ スコーン	ササミ ベーコン 豆腐 豆乳	米 マカロニ ケーキ HM	コーンスープ 白菜 人参 バナナ	
20	火	ツナと昆布の混ぜご飯 豚汁 牛乳 年少ケーキ	カレーチーズ トースト	ツナ 塩昆布 牛乳 豚肉 チーズ	米 里芋 ケーキ 食パン マヨ カレー粉	グリーンピース 椎茸 人参 大根 白菜	
21	水	バターロールパン クリームシチュー 蜜柑	みたらし 五平餅	豚肉 牛乳	ロールパン シチュールウ じゃが芋 米	ブロッコリー 人参 玉葱 蜜柑	
22	木	ご飯 鮭の塩焼き 南瓜のいとこ煮	お好み焼き	鮭 小豆 桜海老	米 小麦粉	南瓜 キャベツ コーン	
23	金	ご飯 もみの木型照焼ハンバーグ ブロッコリーサラダ 牛乳	ココアケーキ	ハンバーグ ツナ 牛乳 豆乳	米 マヨ HM ココア	ブロッコリー コーン	
24	土	ナポリタン コンソメスープ	煎餅&バナナ	ウインナー	スパゲッティー 煎餅	玉葱 ピーマン 人参 キャベツ バナナ	
25	日						
26	月	鮭若布ご飯 薩摩芋の味噌汁 牛乳	きな粉ドーナツ	鮭フレーク 炊き込み若布 牛乳 きな粉 豆乳 豆腐	米 薩摩芋 米粉	玉葱 あさつき	
27	火	ご飯 生姜焼き コールスローサラダ	豆乳ホットケーキ	豚肉 豆乳	米 マヨ HM	生姜 キャベツ 人参 コーン 胡瓜 あさつき	
28	水	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 小松菜のおかか和え	フルーチェ苺	鯖 鰹節 牛乳	米 すり胡麻	小松菜 コーン キャベツ フルーチェ	
29	木	冬休み					
30	金						
31	土						

※献立のマヨはマヨネーズ、HMはホットケーキミックスです。



## 幼稚園のおやつ 色々なケーキ

**パウンドケーキ** ... 小麦粉・バター・砂糖・卵をそれぞれ1ポンド(Pound)ずつ使って作ることから「パウンド」ケーキと名付けられた。  
イギリス発祥の家庭向けケーキ。



**蒸しパン** ... 小麦粉にベーキングパウダー・砂糖などを混ぜ、蒸し器で蒸して膨らませたもの。  
中に餡を入れると「蒸しまんじゅう」、果物に乗せると「蒸しケーキ」と呼ばれる。

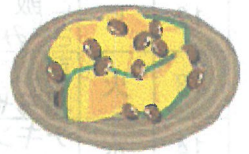


### 蒸すことの利点 →

- ・「栄養素の流出が少ない」
- ・「食材が崩れにくく、軟らかくなる」
- ・「焦げる心配がない」

## 今月の料理 南瓜のいとこ煮

**いとこ煮とは?** いとこ煮の名前の由来は、いろいろあります。



- ①小豆と南瓜の煮える時間が異なるので、硬い材料から(おいおい)煮ることから、おい⇒甥 とかけて、いとこ煮となった。
- ②冠婚葬祭の席で出されていた料理。  
兄弟姉妹、従兄弟たちが集まる時に食べていたので、いとこ煮となった。
- ③野菜や豆はどちらも畑で取れるので、お互いいとこのようなものだから、いとこ煮となった。
- ④材料ごとに別々(めいめい)に煮て最後に同じ器に盛ることから、器の中は姪同士=いとこなので、いとこ煮となった。

☆南瓜も小豆も栄養価が高いので、寒い冬に食べて風邪をひかずに冬を乗り切りましょう!



## 今月のレシピ 「カレーチーストースト」

### 材料(4人分)

- ・食パン 1枚
- ・カレー粉 2g
- ・スライスチーズ 1枚
- ・マヨネーズ 4g

### 作り方

- ①カレー粉とマヨネーズを混ぜる。
- ②食パンに(1)を塗る。
- ③スライスチーズを乗せる。
- ④チーズに焦げ目が付くまで焼く。

