



# 12月の献立予定表



武内保育園

日	曜	副食 (共通)	未満児			おやつ	
			主食	追加食	9時(未満児)	9時(以上児)	3時(共通)
1	火	タンドリーチキン,アーモンド和え,麩の味噌汁,みかん	麦ごはん	肉じゃが	ジュース ウエハース	いりこ	カルピス たこ焼き
2	水	焼きそば,大豆サラダ,白菜の味噌汁,りんご	麦ごはん	肉団子	バナナ	いりこ	牛乳 ピザトースト
3	木	鶏の甘酢あんかけ,豆腐サラダ,すまし汁,ゼリー	麦ごはん	南瓜の煮物	いりこ	いりこ	ジュース ちんすこう
4	金	魚のベーコン蒸し,ポークビーンズ,わかめの味噌汁,バナナ	麦ごはん	エビマヨネーズ 和え	牛乳,パン	いりこ	おむすび(やさい)
5	土	武内保育園お遊戯会 (パン・ジュース・果物)					
7	月	鮭の塩焼き,高野豆腐の卵とじ,もやしの味噌汁みかん	麦ごはん	納豆和え	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ゆかり)
8	火	鶏肉のトマト煮,おから炒め,白菜の味噌汁,りんご	麦ごはん	大根の煮物	ジュース クラッカー	いりこ	牛乳 さつまいも蒸しパン
9	水	肉うどん,旨煮,チーズ納豆,ゼリー	麦ごはん	焼き魚	バナナ	いりこ	おむすび(おかか)
10	木	エビフライ,ひじきサラダ,豆腐の味噌汁,みかん	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	いりこ	いりこ	ミルク 黒ゴマトースト
11	金	すき焼き風煮,海藻サラダ,大根の味噌汁,バナナ	麦ごはん	野菜炒め	牛乳,パン	いりこ	ジュース 麩ラスク
12	土	中華丼,野菜のチャンプルー,しめじの味噌汁	麦ごはん				せんべい
14	月	豚肉の生姜焼き,中華サラダ,チンゲン菜の味噌汁,みかん	麦ごはん	じゃが芋の そぼろ煮	コーンフレーク	いりこ	おむすび(わかめ)
15	火	キャベツのキッシュ,カリコリサラダ,大根の味噌汁,バナナ	麦ごはん	エビの天ぷら	ジュース パン	いりこ	牛乳 カリコ揚げ
16	水	ミートスパゲティ,五目金平,麩の味噌汁,りんご	麦ごはん	ハンバーグ	ヨーグルト クラッカー	いりこ	おむすび(ごぼう)
17	木	魚の竜田揚げ,ハムとしめじのサラダ,すまし汁,ゼリー	混ぜご飯		いりこ	いりこ	ミルク バターケーキ
18	金	お弁当の日			牛乳 ビスケット	いりこ	ジュース バナナロール
19	土	ビーフン炒め,エビマヨネーズ和え,南瓜の味噌汁,味付け海苔	麦ごはん				おむすび(うめ)
21	月	手作りシューマイ,かんころ煮しめ,豆腐の味噌汁,みかん	麦ごはん	野菜ビーンズ	コーンフレーク	いりこ	牛乳 じゃこと大豆の甘煮
22	火	マカロニグラタン,三色和え,しめじの味噌汁,バナナ	麦ごはん	粉ふき芋	ジュース チーズ	いりこ	おむすび(ごま塩)
23	水	クリスマスメニュー			いりこ	いりこ	マイデコレーション ケーキ
24	木	竹輪の磯辺揚げ,おからサラダ,もやしの味噌汁,りんご	麦ごはん	えびのケチャップ煮	ヨーグルト ウエハース	いりこ	ミルク きな粉トースト
25	金	マーボー豆腐,カレー金平,大根の味噌汁,みかん	麦ごはん	レバーの甘煮	牛乳,パン	いりこ	ジュース フライドポテト
26	土	☆五目うどん,肉じゃが,ふりかけ	麦ごはん				おむすび(のり)
28	月	鮭のホイル蒸し,南瓜とささみのごま和え,白菜の味噌汁 バナナ	麦ごはん	金平れんこん	コーンフレーク	いりこ	おむすび (枝豆ひじき)

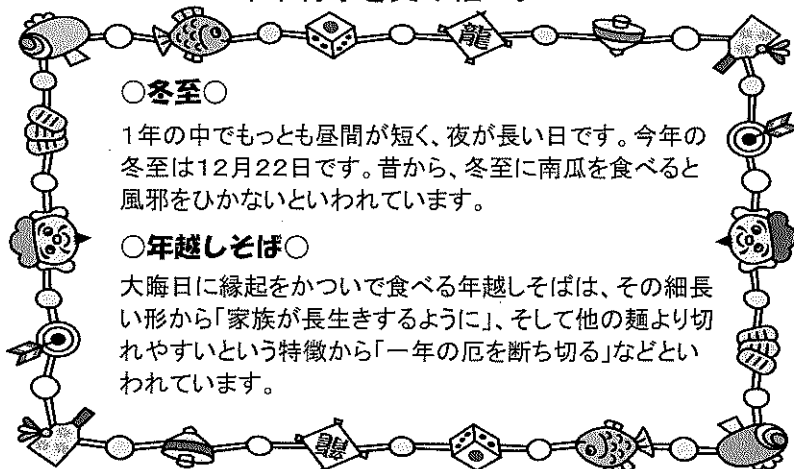
## 給食だよ!

### 大豆のいろいろ変身術 part①

大豆が様々な食品にどのように変身していくのか見てみよう!

- 大豆** たんぱく質が豊富で「畑の肉」と言われています。
- 枝豆** 大豆を若いうちに収穫すると枝豆になります。
- 味噌** 蒸してやわらかくした大豆に米や麦を加え、麹菌をつけると発酵し大豆の栄養がうま味成分に変化してみそができます。
- 醤油** やわらかく蒸した大豆と炒ってくだいた小麦を混ぜたものに麹菌をつけ塩を加えたものが「もろみ」といいます。このもろみを発酵させ半年以上おいたものから絞ったものが醤油です。

## 年中行事を受け継ごう!



### ○冬至○

1年の中でもっとも昼間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月22日です。昔から、冬至に南瓜を食べると風邪をひかないといわれています。

### ○年越しそば○

大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは、その細長い形から「家族が長生きするように」、そして他の麺より切れやすいという特徴から「一年の厄を断ち切る」といわれています。

23日はクリスマスメニューです。3.4.5歳児さんもお飯は園で準備しますので持たせられなくて結構です。

