



12月のこんだて



令和6年11月29日
開南幼稚園

クリスマスや大掃除、またお正月休みなどご家族で過ごす時間が多い時期になりました。ふだんより親子で一緒に過ごす時間がありますので、簡単にできるお掃除や食事の準備などお手伝いをしてもらう良い機会です。家族で会話をしながら、よい冬休みの時間を過ごしましょう。



日にち (曜日)	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
2 (月)	麦ごはん チキンのステーキソース 根菜サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦・砂糖 白ゴマ・マヨネーズ	玉ねぎ・りんご・にんにく 生姜・キャベツ・蓮根 水菜・ゴボウ・人参 パイン	429	17.6
3 (火)	もち麦ごはん おでん ほうれん草のゴマ和え 果物・牛乳	さつま揚げ・卵 焼ちくわ・味噌 牛乳	米・もち麦・砂糖 こんにゃく・白ゴマ	大根・ホウレン草 人参・蓮根・バナナ	411	15.3
5 (木)	食パン・手作りりんごジャム タンドリーチキン きのこ白菜のシチュー 果物・牛乳	鶏肉・ヨーグルト 豚肉・牛乳	食パン・砂糖 パスタ・シチュールー	りんご・にんにく 白菜・しめじ・玉ねぎ 人参・みかん	438	15.3
6 (金)	麦ごはん 白身魚のみそマヨ焼き ヤーコンのきんぴら みそ汁・果物・牛乳	白身魚・味噌 さつま揚げ 油揚げ・牛乳	米・麦・白ゴマ マヨネーズ・砂糖 つきこんにゃく	もやし・ピーマン・人参 ヤーコン・大根・玉ねぎ わかめ・りんご	442	18.7
10 (火)	麦ごはん チキンのマヨネーズ和え 切干し大根の炒め物 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・砂糖 油・片栗粉・白ゴマ マヨネーズ	蓮根・赤ピーマン 万能ねぎ・にんにく・生姜 切干し大根・人参・しめじ パイン	398	14.6
12 (木)	麦ごはん 韓国風大根の煮物 もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	豚肉・豆腐 味噌・牛乳	米・麦・砂糖 ごま油・コチュジャン	大根・人参・しめじ 生姜・にんにく・長ネギ もやし・ニラ・りんご	493	16
13 (金) クリスマス会	チキンライス 千草和え かき玉スープ・牛乳	鶏肉・ハム 卵・牛乳	米・もち米・砂糖 油・片栗粉	玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース・春雨 もやし・キャベツ・豆苗 ほうれん草	368	11.2
16 (月)	わかめごはん 鶏のから揚げ・冬至かぼちゃ 貝だくさんみそ汁 果物・牛乳	鶏肉・味噌 牛乳	米・麦・片栗粉 油・かぼちゃ 砂糖・小豆	炊き込みわかめ・にんにく 生姜・レタス・もやし キャベツ・玉ねぎ・えのき 大根・パイン	495	15.8
17 (火)	野菜あんかけラーメン 揚げしゅうまい 果物・牛乳	豚肉・牛乳	ラーメン・油 片栗粉	もやし・人参・キャベツ きくらげ・チンゲン菜 玉ねぎ・長ネギ・にんにく しめじ・バナナ	491	18.4
19 (木)	もち麦ごはん 鶏肉と大根の煮物 味噌かみぶら みそ汁・果物・牛乳	鶏肉・卵 味噌・牛乳	米・もち麦・こんにゃく じゃがいも・砂糖 油・さつま芋	大根・干し椎茸・人参 えのき・玉ねぎ・りんご	433	13.4

※13日は年長さんによる手作りのデザートをいただきます。

◎材料の入荷により、献立の一部が変更になる場合があります。



乾物は栄養が凝縮!

切り干し大根のおすすめ調理法



乾物は、食物を天日干しにして作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。園でも子供たちが作っている切り干し大根は、骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれています。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、園のような太目のものならみそ汁の具やお漬物、細長い切り干し大根はすりゴママヨネーズであえてサラダにしたりすることもできます。これから園でも子供たちの切り干し大根作りが始まります。



冬至(とうじ)をむかえます



今年は12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

