

冬至のお話

冬至は1年で昼の時間が一番短い日です。この日を境にだんだんと日が長くなっていきます。冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われています。野菜の少ない冬に保存のきくかぼちゃを食べると栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を子どもたちにも伝えていきましょう。

日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	火	ご飯 おでん ツナとわかめの酢の物 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 さいとも こんにやく 砂糖 ごま 小麦粉 バター ポーロ	鶏肉 竹輪 卵 生揚げ ごんぶ わかめ ツナ 牛乳	大根 きゅうり みかん	お茶 ポーロ	622	24.9	18.7
2	水	ご飯 魚のホイール焼 ごま和え みそ汁	牛乳 りんごのコンポート ヨーグルト	米 麦 ごま 砂糖 せんべい	しいら 豆腐 油揚げ いりこ 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	えのきたけ 玉葱 人参 生しいたけ ほうれんそう キャベツ ねぎ りんご	お茶 せんべい	523	27.9	15.0
3	木	ご飯 ハヤシチュー 小松菜のサラダ 果物	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま コーン缶 はちみつ ビスケット	牛肉 ベーコン 牛乳 卵	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース こまつな もやし みかん	お茶 ビスケット	658	17.8	24.1
4	金	ご飯 高野豆腐の卵とじ 磯和え みそ汁	牛乳 ラスク	米 麦 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター 黒砂糖	高野豆腐 ツナ 卵 のり かまぼこ 油揚げ 牛乳 わかめ いりこ チーズ	干し椎茸 人参 玉葱 グリーンピース こまつな きゅうり 大根	お茶 チーズ	540	22.4	18.1
5	土	★生活発表会★								
7	月	ご飯 ポークカレー 温野菜サラダ 果物	牛乳 じゃこおやき	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ ポーロ	豚肉 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ アヲワア フロッキー みかん	お茶 ポーロ	697	23.8	20.1
8	火	ご飯 魚のみそ煮 甘酢和え かき玉汁	牛乳 りんごケーキ	米 麦 砂糖 でんぷん 小麦粉 油 クラッカー	さば ごんぶ 卵 いりこ 牛乳	大根 キャベツ みかん きゅうり ほうれんそう 玉葱 りんご	お茶 クラッカー	646	25.6	22.3
9	水	ご飯 うま煮 はりはり漬け みそ汁	お茶 スキムわらびもち	米 麦 じゃがいも 砂糖 ふ でんぷん 黒砂糖 かりんとう	牛肉 生揚げ ひじき 油揚げ いりこ きなこ スキムミルク	人参 玉葱 さやいんげん 切干大根 こまつな えのきたけ	お茶 かりんとう	506	20.0	10.4
10	木	ご飯 炒り豆腐 酢味噌和え 春雨スープ	牛乳 ラスク	米 麦 油 砂糖 ごま 春雨 パン バター	豆腐 鶏肉 卵 竹輪 ベーコン いりこ 牛乳 チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース キャベツ さくらげ	お茶 チーズ	600	22.6	18.0
11	金	ご飯 魚の照り焼き 豚汁 果物	牛乳 大学芋	米 麦 砂糖 こんにやく さつまいも 油 ごま せんべい	さわら 豚肉 豆腐 いりこ 牛乳	しょうが 人参 ごぼう 大根 ねぎ みかん	お茶 せんべい	635	27.0	16.6
12	土	野菜ラーメン 煮豆	牛乳 ジャムサンド	中華めん ごま油 砂糖 パン いちごジャム ビス ケット	豚肉 牛乳 うずら 豆	人参 キャベツ もやし 玉葱	お茶 ビスケット	483	16.9	9.2
14	月	ご飯 肉じゃが ごまマヨネーズ和え みそ汁	フルーツ コーンフレーク	米 麦 じゃがいも 油 しらたき 砂糖 ごま ぶ コーンフレーク スライス ハース	牛肉 竹輪 わかめ いりこ 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ こまつな パナナ	お茶 せんべい	605	18.8	16.8
15	火	ご飯 厚揚げの中華煮 きのこスープ 果物	お茶 みたらし団子	米 麦 こんにやく 砂糖 油 ごま油 白玉粉 でんぷん かりんとう	生揚げ 豚肉 いりこ	人参 玉葱 さやいんげん えのきたけ しめじ みかん 生しいたけ リーフレタス	お茶 かりんとう	511	17.3	9.6
16	水	ご飯 魚のケチャップ煮 かみかみサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ビスケット モンブラン	米 麦 三温糖 コーン缶 ビスケット さつまいも ポーロ	あじ しらす干し 大豆 いりこ 牛乳 生クリーム	しょうが キャベツ きゅうり チンゲンツァイ えのきたけ	お茶 ポーロ	592	24.9	20.3
17	木	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	牛乳 きなこトースト	米 麦 油 春雨 砂糖 パン バター クラッカー	豚肉 卵 生揚げ わかめ いりこ 牛乳 きなこ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 ねぎ みかん	お茶 クラッカー	636	25.1	20.4
18	金	コーンご飯 チキン南蛮 ポテトサラダ キャベツスープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 コーン缶 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも パン ビスケット	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉葱 きゅうり 人参 キャベツ りんご もも缶 みかん缶	お茶 ビスケット	809	22.1	31.9
19	土	みそ煮こみうどん 大根と水菜の和え物	牛乳 果物 パウムクーヘン	うどん さといも 砂糖 ごま油 ごま パウムクーヘン	豚肉 油揚げ わかめ いりこ しらす干し 牛乳 チーズ	人参 ごぼう ねぎ 大根 水菜 パナナ	お茶 チーズ	569	22.9	13.3
21	月	ご飯 親子煮 ごま和え はんぺん汁	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 黒砂糖 ウエハース	鶏肉 卵 はんぺん ごんぶ かつお節 牛乳	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース 白菜 しめじ こまつな	お茶 ビスケット	555	19.5	11.0
22	火	ご飯 魚のゆずしょうゆ ひじきの和風サラダ みそ汁	お茶 ぜんざい	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま 白玉粉 せんべい	たら 鶏肉 ひじき わかめ いりこ あずき	ゆず果汁 人参 きゅうり かぼちゃ 玉葱	お茶 せんべい	563	23.5	6.5
23	水	ご飯 麻婆大根 拌三条 果物	牛乳 ごまクッキー	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん 春雨 小麦粉 ごま バター ポーロ	豚肉 ハム 卵 牛乳 きなこ	大根 大根葉 人参 にんにく きゅうり りんご	お茶 ポーロ	649	18.1	22.8
24	木	食パン ポークビーンズ ごぼうサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	食パン じゃがいも 油 砂糖 コーン缶 米 ごま油 ビスケット	大豆 豚肉 ベーコン チーズ かつお節 ツナ 卵	人参 玉葱 パセリ ごぼう みかん ねぎ	お茶 ビスケット	518	18.7	16.4
25	金	バターライス ほうれん草のキッシュ コーンスープ 果物	牛乳 ホットケーキ	米 バター コーン缶 小麦粉 砂糖 油 いちごジャム クラッカー	えび ベーコン 牛乳 生クリーム 卵 チーズ	玉葱 人参 グリンピース ほうれんそう しめじ パセリ りんご	お茶 クラッカー	694	22.5	22.3
26	土	スパゲティミートソース 卵スープ	牛乳 きな粉トースト	スパゲティ 油 小麦粉 でんぷん パン 砂糖 バ ター かりんとう	牛肉 豚肉 チーズ 卵 かつお節 ごんぶ 牛乳 きな粉	人参 玉葱 ビーマン ほうれんそう	お茶 かりんとう	606	21.7	16.4
28	月	きつねうどん 切干大根の酢の物	牛乳 クラッカー 果物	うどん 砂糖 ごま ごま油 クラッカー ビスケット	油揚げ 牛肉 いりこ 牛乳	人参 ねぎ 切干大根 きゅうり パナナ	お茶 ビスケット	455	16.9	12.2