



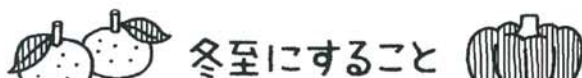
平成30年12月号  
あすなろ保育園

なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は、生活リズムが乱れやすくなります。乳児期は特に早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にできるように心がけましょう。

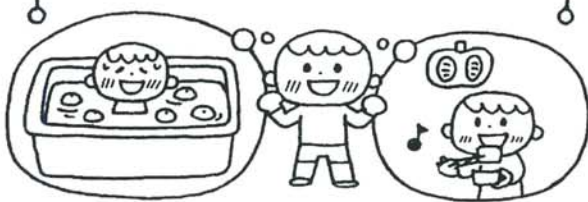


☆12月に入り、お遊戯会の練習など動く機会が増えてきました。体を動かす子どもたちのため、動物性のたんぱく質をしっかりとれるメニューを多く取り入れました。副菜は、かぶや大根・ほうれん草など冬野菜満載です。

☆今月のおたのしみメニューは2回あります。お誕生日会のメニューは、下記をご覧ください。クリスマス会のメニューは当日のお楽しみです。



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



♡ 12月のおすすめ♡  
ラディッシュの甘酢つけ

材料(作りやすい分量)	
ラディッシュ	5個
胡瓜	2~3本
ロースハム	5~6枚
酢	50cc
砂糖	大さじ1
サラダ油	小さじ1
塩	少々

### 作り方

- 1 ラディッシュはよく洗い、スライスします。
- 2 胡瓜も同じようにスライスします。
- 3 ハムは、1cm角に切ります。
- 4 ボールに調味料を合わせよく混ぜ合わせます。
- 5 4のボールに1・2・3の野菜とハムを入れ味が馴染むように合わせ出来上がりです。

※ うさぎ組のクッキングでのレシピです。調味料に、にんにく少々とハーブソルトを加えると少し大人の味になります。ハムの代わりにスモークサーモンでもおいしいですよ。

### クッキングをしました。

11月22日にうさぎ組で、栽培したラディッシュを使い「ラディッシュの甘酢つけ」を作りました。スライサーでラディッシュと胡瓜を擦り、ハムはクッキー型で抜いたのですが、ハムが上手に抜けず悪戦苦闘！先生たちの助けを借り、どうにか抜けました。調味料も子どもたちに計量してもらい、「ここまでかな？」と真剣な表情。班のみんなで「おいしくなれ！」と混ぜ、出来上がりました。ラディッシュは苦味があるのですが、自分たちで作った味は格別だったのでしょうか。「おいしかった」と言ってくれました。

### 12月のお誕生日会メニュー

♡ ジャムサンド・コーンフレークチキン・フライドポテト・グリーンサラダ・冬野菜のミネストローネ・みかん・バナナ  
おやつ・・・フルーツパンナコッタ・レモネード

♡ きりん組のクッキングは12月20日の予定です。

あそなろ保育園



12月献立表



日曜	10時	朝食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ひよこ・ぼんだ・こあら		りす・うさぎ・きりん		
							カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質	
1	土	バナナ 豚たま丼 かぶのあさ漬け オレンジ 味噌汁(豆腐、 なめこ)	ポテトフライ 麦茶	ぶたロース 鶏卵 削り節 淡色辛みそ 木綿豆腐	精白米 三温糖 フライド ポテト サフラワー油	たまねぎ にんじん さや いんげん きゅうり かぶ オレンジ なめこ水煮缶詰	406 Kcal	12.9 g	477 Kcal	15.7 g	
3	月	野菜ス ティック ごはん 里芋と厚揚げの煮 物 さんまときゅうりの和 え物 りんご 味噌汁(に ら・ふ)	おぐら蒸しバ ン 牛乳	ぶたかたロース 生揚げ うずら卵水煮缶詰 さんま 味噌汁 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳 ゆで小豆 缶詰	精白米 サフラワー油 さ といも 砂糖 車ぶ 薄力粉 ソフトマーガリン	にんじん たけのこ水煮缶 詰 生しいたけ ブロッコ リー きゅうり にんじん コーン缶詰粒 りんご に ら	467 Kcal	17.3 g	568 Kcal	20.8 g	
4	火	牛乳 ちー かま ごはん 鮭のタルタルソース 人 参グラッセ わかめソテー カ レーワンタンスープ	ココアクッキー 麦茶	さけ 鶏卵 ホイップクリーム	精白米 薄力粉 有塩バター マヨネーズ 砂糖 サフラワ ー油 しゅうまいの皮 ソフトマ ーガリン	たまねぎ バセリにんじん カットわかめ エリンギ にんに く 根菜ねぎ チンゲンサイ	456 Kcal	22.1 g	519 Kcal	22.7 g	
5	水	麦茶 リッツ ごはん ハンバーグステーキ 茹いんげん ダブルポテトサラ ダ レタススープ	手作りヨーグ ルト	鶏卵 木綿豆腐 ぶたひき肉 ロースハム かにかまぼこ 普 通牛乳 ゼラチン	精白米 パン粉 有塩バター サフラワー油 いりごま マヨ ネーズ さつまいも じゃがい も 片栗粉 ごま油	ほんしめじ しいたけ にんじ ん グリーンピース水煮缶詰 たまねぎ さやえんどう きゅう り レタス レモン果汁	407 Kcal	17.0 g	509 Kcal	21.3 g	
6	木	牛乳 マシュ マロ ごはん ふりかけとんとん汁 五 色卵 かぶの梅おかかあえ グ レープフルーツ	シガレットロー ル 麦茶	ぶたばら 淡色辛みそ 鶏卵 しばえび 削り節	精白米 板こんにやく サフラ ワー油 薄力粉 ごま 有塩バ ター 調合油 砂糖 ぎょうざ の皮 ソフトマーガリン	にんじん たまねぎ ごぼう だ いこん しいたけ えのきたけ あさつき かぶの葉 かぶう め調味漬 グレープフルーツ	532 Kcal	16.5 g	515 Kcal	17.0 g	
7	金	牛乳 ラム ネ わかめごはん コーンクリーム シチュー ポイルウィンナー グ リーンサラダ2 オレンジ	りんごのホット ケーキ 牛乳	普通牛乳 鶏むね ウイン ナーソーセージ 鶏卵	ご飯 じゃがいも 砂糖 調合 油 薄力粉 ソフトマーガリン サフラワー油	たまねぎ にんじん コーン 缶詰 グリーンピース じゃ ゃん じゃん じゃん じゃん ガス レタス オレンジりんご	569 Kcal	16.2 g	521 Kcal	16.8 g	
8	土	バナナ 肉みそスバゲッティ エビと ブロッコリーの和え物 みかん 野菜スープ4(しめじ)	ポップコーン 牛乳	ぶたひき肉 淡色辛みそ し ばえび 普通牛乳	マカロニ・スバゲティ サフラ ワー油 砂糖 マヨネーズ ポップコーン	たまねぎ あさつき ブロッコ リートマトケチャップ みかん に んじん はくさい ぶなしめじ	407 Kcal	18.6 g	476 Kcal	22.9 g	
10	月	牛乳 リッツ ごはん 豆腐の中華煮 ひじき サラダ2 りんご 味噌汁(か ぶ、かぶの葉、油揚げ)	さつま芋の揚 げまんじゅう 麦茶	ぶたかたロース 木綿豆腐 う ずら卵水煮缶詰 ロースハム 淡色辛みそ 油揚げ	精白米 ごま油 片栗粉 砂 糖 マヨネーズ さつまいも サ フラワー油	にんにくにんじん はくさい 干し しいたけ たけのこ水煮缶詰 チ ンゲンサイ ひじき きゅうりりんご かぶ かぶの葉	489 Kcal	14.2 g	552 Kcal	14.4 g	
11	火	麦茶おせん べい ごはん 栄養きんぴら フライ南 瓜 水菜サラダ 味噌汁(豆腐・ わかめ)	手作りおこし ココア	ぶたロース(脂身) さつま揚 げ ささ身 豆腐よう 淡色辛 みそ 普通牛乳	精白米 板こんにやく 砂糖 調合油 サフラワー油 ごま 和風レッシング おこし マ シュマロ 無塩バター	ごぼうにんじん 生しいたけ れんこん かぼちゃ 切りみつ ば 塩わかめ あおのり	487 Kcal	14.0 g	572 Kcal	17.1 g	
12	水	ヨーグルト ごはん 魚のパーベキューソー ス 厚揚げ 春春雨サラダ 白 菜と肉団子のスープ	ふらスク(カ レー風味) 麦 茶	くろかじき 生揚げ かにかま ぼこ 木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき 肉	精白米 片栗粉 サフラワー 油 砂糖 はるさめ マヨネ ーズ ごま油 観世ふ ソフトマ ーガリン	にんにくしょうが りんご 根菜 ねぎ きゅうりにんじん はくさ い 生しいたけ	434 Kcal	21.4 g	501 Kcal	24.0 g	
13	木	りんご ごはん 揚げしゅうまい 切り干 し大根の洋風煮つけ ごまたく あん 味噌汁(にら、卵)	胡麻プリン 麦 茶	油揚げ ベーコン 淡色辛み そ 鶏卵 ゼラチン 卵黄 普 通牛乳 コンデンスミルク ホ イップクリーム	精白米 薄力粉 サフラワー 油 砂糖 ごま	あおのり 切り干しいんげん に んじん 生しいたけ たくあん 漬 きゅうりにら 寒天	430 Kcal	10.8 g	519 Kcal	13.8 g	
14	金	野菜ス ティック ごはん カルシウム納豆 南瓜 のいとこ煮 ごぼうサラダ 味噌 汁(白菜、油揚げ)	クラッカーサン ドレモネード	納豆 しらす干し プロセス チーズ さくらび素干し ゆ で小豆缶詰 ささいか 淡色 辛みそ 油揚げ	精白米 マヨネーズ ソフト マーガリン ソーダクラッ カー はちみつ	だいこん くりかぼちゃ ごぼう にんじん きゅうりはくさい レーズン レモン果汁	497 Kcal	15.8 g	607 Kcal	19.2 g	
15	土	みかん ごはん ふりかけピクミート ボール キャベツの浅漬け りん ご 味噌汁(ふ、わかめ)	フルーチェ お せんべい	ミートボール 淡色辛みそ	精白米 車ぶ パパリア 甘辛 せんべい	キャベツ きゅうりにんじん り んご 塩わかめ	368 Kcal	10.0 g	428 Kcal	12.1 g	
16	日	<b>おゆうぎ会</b> (おみやげにジュースがです)									
17	月	麦茶 マン ナ ごはん ツナカレー ミモザサラ ダ 福神漬 グレープフル ーツ	杏仁豆腐	まぐろ油漬缶詰 ゆで卵 普 通牛乳	精白米 じゃがいも サフラ ワー油 マヨネーズ 砂糖	たまねぎ にんじん レタス きゅう り トマト コーン缶詰粒 きゅう りしゅう漬 グレープフルーツ 寒 天 みかん缶詰 さくらんぼ缶詰	449 Kcal	9.4 g	447 Kcal	9.8 g	
18	火	牛乳 ちー かま ごはん まぐろカツ 線キャベツ れんこんサラダ 味噌汁(大 根・えのき・わかめ)	マーラーカオ (中華風蒸し パン) 麦茶	くろかじき 鶏卵 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 サ フラワー油 砂糖 マヨネ ーズ ごま 調合油	キャベツ れんこん きゅうり にんじん だいこん えのきた け 塩わかめ	498 Kcal	20.8 g	536 Kcal	20.7 g	
19	水	牛乳 おせ んべい ごはん 焼きぎょうざ 梅肉和え きゅうちゃん漬け あんかけ らーめん	ヨーグルト和え 麦茶	す巻きかまぼこ なたとヨー グルト	精白米 サフラワー油 マヨ ネーズ 中華めん 片栗粉 ご ま油	だいこん ブロッコリー 梅干し調 味漬 きゅうりしゅう漬 もやし は くさい にら バナナ みかん缶詰 もも缶詰 バインアップル缶詰 り んご	503 Kcal	13.6 g	483 Kcal	12.9 g	
20	木	オレンジ ごはん 筑前煮 厚焼き卵 いん げんのツナマヨ和え きのこ汁	生クリームク ッキー 牛乳	若鶏もも さつま揚げ 鶏卵 かつお油漬缶詰 淡色辛み そ ホイップクリーム 普通牛 乳	精白米 さといも 板こんにやく 砂糖 調合油 マヨネーズ ソフトマーガリン 薄力粉	にんじん れんこん 生しいた け たけのこ水煮缶詰 さやい んげん えのきたけ ほんしめ じ 根菜ねぎ 根みつば	466 Kcal	18.6 g	570 Kcal	22.7 g	
21	金	<b>クリスマス会</b>									
22	土	麦茶 ラム ネ ごはん ハヤシライス わかめサ ラダ みかん 麦茶	マドレーヌ 牛 乳	牛ばら かつお味付け缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米 有塩バター 砂糖 サフラワー油 ホットケーキ ミックス 無塩バター はちみつ	たまねぎ ほんしめじ マッ シュルーム水煮缶詰 レタス きゅうり コーン缶詰粒 トマ ト かわかめ みかん	465 Kcal	9.7 g	460 Kcal	12.3 g	
25	火	<b>お誕生日会</b>									
26	水	キウイフ ルーツ ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き しゅうまい 里芋の煮物 味噌 汁(チンゲン菜・たけのこ・ごま 油)	みそかりんとう 牛乳	さけ ぶたばら 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 薄力 粉 サフラワー油	キャベツ もやし にんじん 生 しいたけ たまねぎ だいこん チンゲンサイ	490 Kcal	17.8 g	558 Kcal	21.4 g	
27	木	牛乳 コーン フ레이크 大根入りまぜいなり 卵豆腐 青菜のしらす和え みかん さ さみスープ	チョコレート ムース 麦茶	油揚げ 鶏卵 しらす干し 若 鶏ささ身 木綿豆腐 普通牛 乳 ホイップクリーム ゼラチン	精白米 砂糖	だいこん にんじん ごまつな みかん えのきたけ あおのり	536 Kcal	17.7 g	527 Kcal	17.3 g	
28	金	牛乳 マシュ マロ ごはん ふりかけ えびかきあげ 五目ナムル(冬) りんごけんち んうどん	いもブラン 麦 茶	しばえび かにかまぼこ ホ イップクリーム 普通牛乳	精白米 天ぷら粉 調合油 砂糖 ごま油 さといも うどん さつまいも ソーダクラッ カー	たまねぎ ほんしめじ 切りみ つば にんじん きゅうり もやし ほうれんそう りんご ごぼう だいこん	549 Kcal	14.0 g	534 Kcal	13.6 g	