



# 12月予定献立表



～離乳食後期～  
＜令和5年＞  
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ
1	金	<おにぎりパーティ>さつま芋粥・豚肉と野菜の煮物・小松菜のツナ煮・みそ汁・りんご	ビスケット バナナ	じゃが芋マッシュ
2	土	煮込み鶏南蛮うどん・かぼちゃサラダ・オレンジ	せんべい りんご	スナック バナナ
4	月	きな粉粥・煮魚・チンゲン菜の和え物・豚汁・バナナ	ウエハース オレンジ	さつま芋マッシュ
5	火	かぼちゃ粥・鶏肉の煮物・キャベツのソテー・すまし汁・りんご	チーズトースト	人参パンケーキ
6	水	煮込みうどん・煮魚・きゅうりのごま酢和え・オレンジ	ビスケット りんご	おじや
7	木	おじや・サラダ・チーズ・りんご	ポーロ バナナ	煮込みうどん
8	金	お粥・煮物・ブロッコリーの納豆和え・スープ・バナナ	ウエハース りんご	パン粥
9	土	おじや・みそ汁・オレンジ	ポーロ りんご	ビスケット バナナ
11	月	きな粉粥・さわらの煮付け・マカロニサラダ・チンゲン菜のスープ・ヨーグルト	ビスケット オレンジ	人参粥
12	火	煮込みうどん・鶏肉の煮物・ひじきの中華和え・りんご	ウエハース バナナ	おじや
13	水	<もちつき>お粥・豚肉の煮物・ほうれん草の和え物・けんちん汁・オレンジ	さつま芋のレモン煮マッシュ	りんご蒸しパン
14	木	お粥・鶏肉のすっぱ煮・キャベツのごま和え・みそ汁・バナナ	ビスケット りんご	ふのミルク煮
15	金	<誕生会>食パン(いちごジャム)・肉団子煮・サラダ・スープ・みかん	ポーロ バナナ	ホットケーキ
16	土	おじや・みそ汁・オレンジ	せんべい りんご	ウエハース バナナ
18	月	きな粉粥・鶏肉の煮物・白菜の和え物・かき玉汁・バナナ	ビスケット オレンジ	じゃが芋マッシュ
19	火	大豆入り粥・豚肉の煮物・キャベツのコンソメ煮・みそ汁・りんご	せんべい バナナ	チーズ粥
20	水	<冬至>煮込みうどん・煮魚・かぼちゃマッシュ・オレンジ	ウエハース りんご	ジャムトースト
21	木	納豆粥・豚肉と大根の煮物・ほうれん草の和え物・線切り野菜のスープ・バナナ	きな粉マカロニくたくた煮	スイートポテト
22	金	<クリスマス会>さつま芋粥・鶏肉の煮物・ポテトサラダ・ミネストローネ・りんご クリスマスケーキ	ビスケット バナナ	ちんすこう
23	土	おじや・ブロッコリーのサラダ・オレンジ	ポーロ りんご	せんべい バナナ
25	月	お粥・煮魚・キャベツのお浸し・みそ汁・バナナ	ウエハース オレンジ	クレープ
26	火	コーン粥・胸肉の煮物・切干大根煮・そうめん汁・りんご	せんべい バナナ	カップケーキ
27	水	おじや・チンゲン菜の和え物・みそ汁・バナナ	ビスケット オレンジ	ジャムトースト
28	木	煮込みミートスパゲティ・ひじきサラダ・チーズ・オレンジ	ポーロ バナナ	ホットケーキ
29	金	<弁当の日>	せんべい りんご	ビスコ オレンジ
30	土	<年末休園>		



## 冬至(とうじ)ってなあに？

冬至とは一年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至とは逆に昼が一番長くて夜が短い日を「夏至(げし)」といいます。



### 冬至にはかぼちゃを食べよう！

かぼちゃは収穫してから長い間保存できる野菜です。現在はさまざまな技術の進歩によって長期保存できる野菜は増えていますが、昔はかぼちゃのように栄養価が高く長期保存できる野菜はありませんでした。そこから野菜が不足する寒くて厳しい冬を乗り切ろうという想いが込められ、かぼちゃが冬至の日に食べられるようになったのです。



### ゆず湯に入ろう！

ゆずには血の流れをよくする成分や痛みを抑える成分が含まれていて体を温める効果があり風邪を引きにくくなります。しっかり湯につかり全身から成分を吸収することが大切です。

### 運をよぶ「ん」のつく食べ物



冬至は寒く厳しい冬が来ることに備えるという日でもあるので、野菜不足による免疫力低下を解消させる意味合いがとても強いです。とくに「ん」がつく食べ物を冬至の日に食べると健康で幸福に恵まれるとも言われています。「冬至の七草」として、なんきん・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんでん・うどんの7つがあります。