



12月 キッチンだよ

2019年12月1日
幼保連携型認定こども園 美郷保育園

早いもので今年も残すところあと一か月となりました。12月は少し慌ただしく感じますが、子どもと一緒に大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理の用意をして、昔から日本に残る風習を伝える良い機会だと思います。年末年始は長いお休みとなりますが、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して大人も子どもも生活リズムを大切にするようにしましょう。



食事のお手伝いで食育を

年末年始のお休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう」「おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

体をあたためてカゼ予防

カゼのウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 体をあたためるメニュー
鍋、おでん、うどん、雑炊、スープ、グラタンなど
- 体をあたためる食品
ネギ、ニラ、タマネギ、ショウガ、ニンニク、カボチャ、ゴボウ、ニンジン、ダイコンなど

給食でも人気♪ タンドリーチキンのレシピ



●材料 (大人2人+子ども2人分)

鶏もも肉	600g	☆	塩	少々
にんにく	少々		しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	小2/3個		カレー粉	小さじ1
			ヨーグルト	大さじ4
			ケチャップ	大さじ1

●作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはみじん切り、にんにくはすりおろす。
- ② ☆の調味料と玉ねぎ、にんにくを混ぜ合わせる。
- ③ ②に鶏肉を1時間ほど漬け込む。
- ④ フライパンに油大さじ1を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、両面をこんがり焼く。焼き色がついたらフタをして弱火でさらに4分ほど蒸し焼きにしたらできあがり。

冬至をむかえます

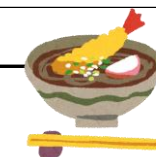
一年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月22日です。運がつくとして「ん」のつくカボチャ(なんきん)を食べます。カボチャにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。またユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズ湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

12月の南犬立

19日はお弁当の日

日	曜	メニュー	おやつ
1	日		
2	月	ご飯 タンドリーチキン コールスロー 豚汁	牛乳 フライドポテト
3	火	ご飯 マーボー豆腐 中華卵焼き ブロッコリーのごま酢和え	牛乳 ピーチゼリー
4	水	ご飯 豚肉の生姜焼き さつまいものサラダ わかめのスープ	牛乳 りんご マシュマロおこし
5	木	ご飯 たらフライ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	牛乳 ピザトースト
6	金	野菜ラーメン 中華風ローストチキン ナムル パナナ	お茶 おにぎり
7	土	発表会	
8	日		
9	月	ご飯 肉団子の甘酢あん 春雨のツナマヨサラダ ワタンスープ	牛乳 五平もち
10	火	ご飯 マカロニグラタン ブロッコリーのさっぱりサラダ キャベツのスープ	牛乳 ココア蒸しケーキ
11	水	ご飯 赤魚のみそ焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 レーズンサンド
12	木	カレーライス ウィンナー 白菜サラダ	フルーツヨーグルト おせんべい
13	金	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツとベーコンのソテー 豆腐のみそ汁	牛乳 ふかし芋 チーズ
14	土	うどん 野菜の酢の物 パナナ	お茶 マフィン
15	日		
16	月	ご飯 おでん キャベツのごま酢和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 もちもちきなこドーナツ
17	火	エビピラフ 鶏肉のから揚げ 星のポテト ブロッコリー ミニトマト コーンスープ	牛乳 誕生日ケーキ
18	水	ご飯 肉豆腐 きゅうりのゆかり和え 白菜のみそ汁	牛乳 おやつ焼きうどん
19	木	お楽しみランチ <u>もちつき(以上児は小さいもちを2つ食べます。お弁当の主食の量の調節をお願いします。)</u>	牛乳 メロンパン風トースト
20	金	ご飯 鮭のパン粉焼き カラフルサラダ 大根のすまし汁	牛乳 インドサモサ風
21	土	ミートスパゲティ 野菜スープ りんご	お茶 マフィン
22	日		
23	月	ご飯 豚肉のカレー風味炒め マカロニサラダ さと芋のみそ汁	牛乳 かぼちゃと小豆のケーキ
24	火	ご飯 鶏肉の治部煮 かぶの梅和え あげのみそ汁	牛乳 じゃこトースト
25	水	ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト わかめスープ	牛乳 みかん クッキー
26	木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ さつまいのみそ汁	牛乳 ライスピザ
27	金	ひじきご飯 ぶり大根 ブロッコリーサラダ 年越しにゅうめん汁	牛乳 あんこスティック春巻き
28	土	焼きそば 野菜スープ パナナ	お茶 マフィン
29	日	休園	
30	月	休園(野々市市の年末保育をご利用の方は、手作りお弁当のご用意をお願いします。)	
31	火	休園	

1カ月の平均値は エネルギー505kcal たんぱく質18.6g 脂質14.9g 塩分1.7gです



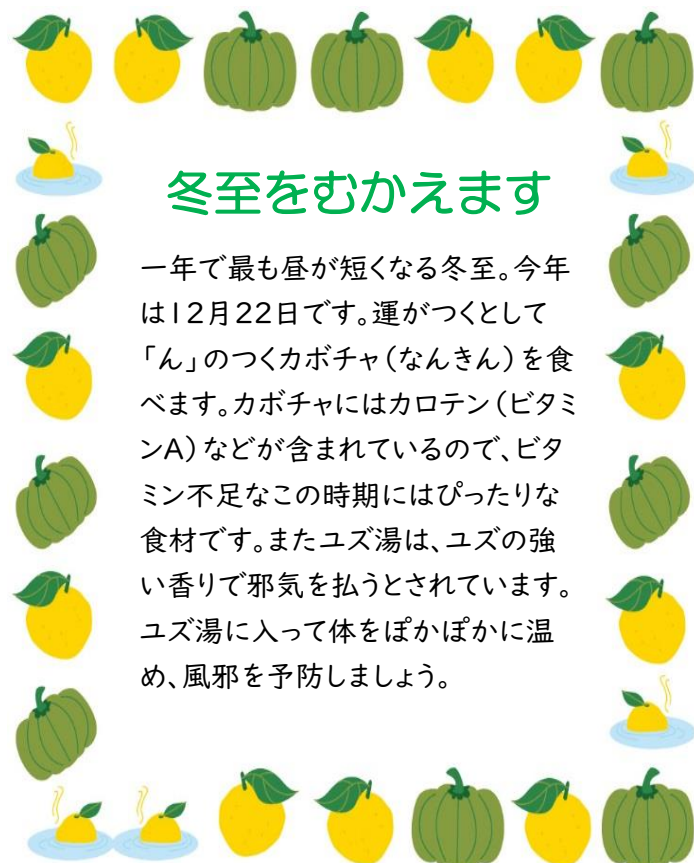


12月

キッチンだよ！【離乳食】

2019年12月1日
幼保連携型認定こども園
美郷保育園

早いもので今年も残すところあと一か月となりました。12月は少し慌ただしい気持ちになりますね。年末年始は長いお休みとなりますが、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して大人も子どもも生活リズムを大切にするようにしましょう。



冬至をむかえます

一年で最も昼が短くなる冬至。今年
は12月22日です。運がつくと
して「ん」のつくカボチャ(なんきん)を食
べます。カボチャにはカロテン(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。またユズ湯は、ユズの強
い香りで邪気を払うとされています。
ユズ湯に入って体をぽかぽかに温
め、風邪を予防しましょう。

体をあたためてカゼ予防

カゼのウイルスを防ぐには、免疫機能を高
めること、身体をあたためることが大切で
す。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バ
ランスの良い食事をとることが風邪の予防
になります。

- 体をあたためるメニュー
鍋、おでん、うどん、雑炊、スープ、
グラタンなど
- 体をあたためる食品
ネギ、ニラ、タマネギ、ショウガ、ニ
ンニク、カボチャ、ゴボウ、ニンジン、
ダイコンなど

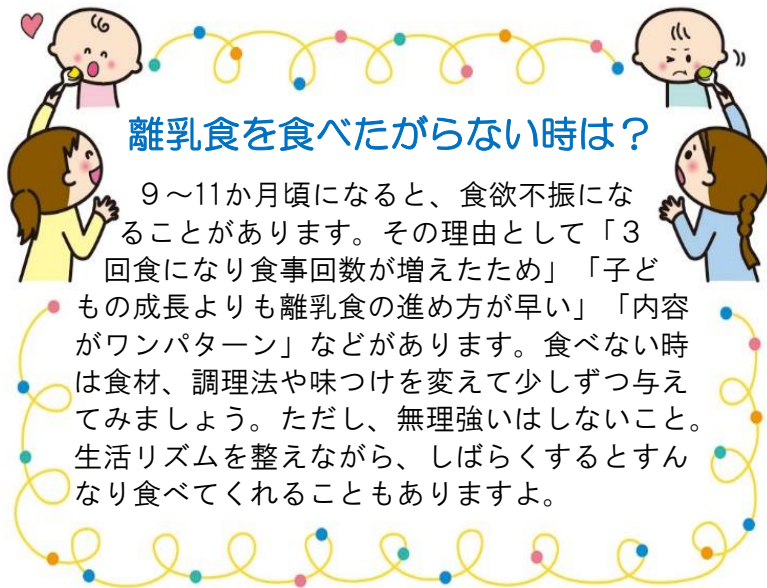


冬野菜のすいとん

- 材料 (大人2人+子ども2人分)
だいこん 2cm 小麦粉 60g
にんじん 3cm 塩 少々
里いも 2個 かつおだし汁 500ml
ほうれん草 1茎 しょうゆ 大さじ1

- つくり方
①だいこん、にんじんはいちょう切りにする。里
いもは小さめの一口大に切る。はくさいとほう
れん草は食べやすい大きさに切る。
②鍋にだいこん、にんじん、里いもを入れ、具材
が全てつかえる程の水を入れて強火にかける。吹
きこぼれそうになったら、中火にする。
③ポウルに小麦粉、塩少々を入れる。水を少量ず
つ加え、混ぜながらひとかたまりになって少し
粘りが出るくらいまで練る。
④②のだいこんが透き通ってきたらだし汁を加え
る。沸騰したら、③をスプーンで丸めながら落
とし入れる。再度沸騰したら、青菜を入れ、塩、
しょうゆを入れて味を調えればできあがり。

すいとんは弾力があるため、0～2歳頃
のお子さんには小さめに切ってあげましょう！



離乳食を食べたがらない時は？

9～11か月頃になると、食欲不振にな
ることがあります。その理由として「3
回食になり食事回数が増えたため」「子
どもの成長よりも離乳食の進め方が早い」「内容
がワンパターン」などがあります。食べない時
は食材、調理法や味つけを変えて少しずつ与え
てみましょう。ただし、無理強いはいらないこと。
生活リズムを整えながら、しばらくするとすん
なり食べてくれることもありますよ。

12月の南犬立

※午前中は、水分補給として
お茶(牛乳)を出します。



日曜	12～18か月頃	9～11か月頃	7～8か月頃
2月	ご飯 タンドリーチキン コールスロー みそ汁 <ふかしじゃが芋>	軟飯 鶏肉のあんかけ キャベツの煮び たし みそ汁 <ふかしじゃが芋>	お粥 鶏ささ身煮 キャベツと きゅうりの煮物 みそ汁
3火	ご飯 卵焼き ブロッコリーの和え物 スープ <ピーチゼリー>	軟飯 かれいの煮付け ブロッコリー煮 スープ <バナナヨーグルト>	お粥 かれいの煮付け ブロッ コリー煮 スープ
4水	ご飯 豚肉の炒め物 さつま芋サラダ スープ <りんご おせんべい>	軟飯 豚肉のあんかけ さつま芋の和え 物 スープ <りんご おせんべい>	お粥 鶏ささ身煮 さつま芋と 人参の煮物 スープ
5木	ご飯 たらフライ きんぴらごぼう みそ汁 <ピザトースト>	軟飯 たら煮付け かぼちゃと人参の 煮物 みそ汁 <チーズトースト>	お粥 たら煮付け かぼちゃ と人参の煮物 みそ汁
6金	野菜ラーメン 鶏肉の照り焼き もやしの 和え物 バナナ <おにぎり>	野菜うどん 鶏肉の煮物 もやしの和え 物 バナナ <おにぎり>	野菜うどん 鶏ささ身あん 人参ときゅうりの煮びたし
7土	発表会		
9月	ご飯 肉団子のあんかけ キャベツのツナ サラダ スープ <五平もち>	軟飯 肉団子のあんかけ キャベツの煮 びたし スープ <おにぎり>	お粥 豆腐の煮物 キャベツと 人参の煮物 スープ
10火	ご飯 マカロニグラタン ブロッコリーサ ラダ スープ <蒸しケーキ>	軟飯 マカロニグラタン ブロッコリー 煮 スープ <蒸しケーキ>	お粥 鶏ささ身煮 ブロッコ リーと人参の煮物 スープ
11水	ご飯 赤魚みそ焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 <かぼちゃケーキ>	軟飯 赤魚の煮付け さつま芋と人参の 煮物 すまし汁 <かぼちゃケーキ>	お粥 赤魚の煮付け さつま芋 と人参の煮物 すまし汁
12木	カレーライス ウインナー きゅうりのサ ラダ <ヨーグルト おせんべい>	軟飯 肉じゃが きゅうりの和え物 すまし汁 <ヨーグルト おせんべい>	お粥 豆腐の煮物 じゃが芋と きゅうりの煮物 すまし汁
13金	ご飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツとベー コンのソテー みそ汁 <ふかし芋>	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの煮びたし みそ汁 <ふかし芋>	お粥 鶏ささ身煮 キャベツと 玉ねぎの煮物 みそ汁
14土	うどん 野菜の和え物 バナナ <マフィン>	うどん 野菜の煮びたし バナナ <マフィン>	野菜うどん バナナ
16月	ご飯 おでん キャベツの和え物 みそ汁 <プレーンケーキ>	軟飯 おでん キャベツの煮びたし みそ汁 <プレーンケーキ>	お粥 豆腐の煮物 キャベツと 青菜の煮びたし みそ汁
17火	ご飯 鶏肉から揚げ ブロッコリー和え ミニトマト スープ <誕生日ケーキ>	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリー和え ミニトマト スープ <誕生日ケーキ>	お粥 鶏ささ身煮 ブロッコ リーと人参の煮物 スープ
18水	ご飯 肉豆腐 きゅうりの和え物 みそ汁 <おやつあんかけうどん>	軟飯 肉豆腐 きゅうりの煮びたし みそ汁 <おやつあんかけうどん>	お粥 豆腐の煮物 きゅうりと 玉ねぎの煮物 みそ汁
19木	ご飯 かれいの煮付け かぼちゃの甘煮 みそ汁 <メロンパン風トースト>	軟飯 かれいの煮付け かぼちゃの甘煮 みそ汁 <ミルクトースト>	お粥 かれいの煮付け かぼ ちゃの煮物 みそ汁
20金	ご飯 さけのパン粉焼き カラフルサラダ すまし汁 <人参ケーキ>	軟飯 さけのあんかけ ブロッコリーサ ラダ すまし汁 <人参ケーキ>	お粥 さけのあんかけ 人参と ブロッコリー煮 すまし汁
21土	ミートスパゲティ スープ りんご <マフィン>	やわらかスパゲティ スープ りんご <マフィン>	野菜うどん りんご
23月	ご飯 豚肉のカレー風味炒め マカロニサ ラダ みそ汁 <かぼちゃケーキ>	軟飯 豚肉と野菜の煮物 マカロニの和 え物 みそ汁 <かぼちゃケーキ>	お粥 豆腐の煮物 人参と きゅうりの煮物 みそ汁
24火	ご飯 鶏肉の煮物 大根の和え物 みそ汁 <じゃこトースト>	軟飯 鶏肉のあんかけ 大根の煮びたし みそ汁 <ミルクトースト>	お粥 鶏ささ身煮 大根と人参 の煮物 みそ汁
25水	ご飯 ハンバーグ じゃが芋の和え物 スープ <みかん クッキー>	軟飯 やわらか肉団子 じゃが芋の和え 物 スープ <みかん おせんべい>	お粥 豆腐の煮物 じゃが芋と 玉ねぎの煮物 スープ
26木	ご飯 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ みそ汁 <ライスピザ>	軟飯 鶏肉の煮物 きゅうりの和え物 みそ汁 <おにぎり>	お粥 鶏ささ身煮 きゅうりと 人参の煮物 みそ汁
27金	ご飯 ぶり大根 ブロッコリーサラダ にゅうめん汁 <さつま芋蒸しパン>	軟飯 ぶり大根 ブロッコリー煮 にゅうめん汁 <さつま芋蒸しパン>	お粥 かれい煮 大根とブロッ コリーの煮物 すまし汁
28土	やわらか焼きそば スープ バナナ <マフィン>	あんかけうどん スープ バナナ <マフィン>	野菜うどん バナナ
29日	休園		
30月	休園 (野々市市の年末保育をご利用の方は、手作りお弁当のご用意をお願いします。)		
31火	休園		