

日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ
		午前のおやつ	主食		
1	水	さぶれ	れーずんぱん	わふうすばげってい なげつと ぶろっこりー ちゅうかすーぷ	びすけつと
2	木	おこさませんべい	ごはん	かきあげ ゆできゃべつ すましじる あまなつかん	ふる一つぜりー
3	金	ふれんちぱい	ごはん	やきにく こふきいも とまと こーんぼたーじゅ	たると
4	土	かきもち	わかめうどん	わかめうどん ばなな よーぐると	くっきー
6	月	うえはす	ろーるぱん	やきそば りんご たまごすーぷ	ばなな
7	火	ももかん	ごはん	かれーらいす ふくじんづけ ふる一つさらだ	たいやき
8	水	おかき	ばたーろーる	うどん みかん	ぜりー
9	木	かるしうむせんべい	ごはん	さかなのごまふらい きゃべつ とまと みそしる	くろぼう
10	金	どーなつ	ごはん	まーぼーどうふ きゅうりのすのもの にまめ みかん	りんごとさつまいものこんぼーと
11	土	さぶれ	なぽりたん	なぽりたん ばなな よーぐると	せんべい
13	月	びすけつと	ごはん	おこのみやき たまごやき	かきもち
14	火	ばなな	ごはん	くりーむしちゅー はるまき おかかあえ	まかろにあべかわ
15	水	さぶれ	ろーるぱん	きつねうどん しゅうまい とまと こーんそてー	くっきー
16	木	せんべい	ごはん	おでん まかろにさらだ ばなな	おかき
17	金	くりーむさんど	ごはん	さけのしおやき ぶろっこりー かぼちゃのあまに みそしる	おにぎり
18	土	くっきー	わふうすばげってい	わふうすばげってい ばなな よーぐると	ふれんちぱい
20	月	うえはす	えびぴらふ	とりのからあげ ぼてとさらだ とまと すましじる	けーき じゅーす
21	火	みかんかん	ごはん	はやしらいす ふくじんづけ やさいさらだ	ちーずむしぱん
22	水	かきもち	ろーるぱん	こーんらーめん ころっけ とまと たたききゅうり	さぶれ
23	木	うすやきせんべい	ごはん	とんかつのあまからに きりぼしあえ やさいすーぷ ぱいんかん	あいすくりーむ
24	金	ぼーろ	ごはん	ぐらたん ごまあえ ぶろっこりー きのこじる	ちょこむーす
25	土	おかき	すばげっていなぽりたん	やきそば ばなな よーぐると	びすけつと
27	月	くっきー	ごはん	きつねうどん あげごぼう ぱいんかん	おかき
28	火	ばなな	れーずんぱん	さけのしおやき ひじきのあえもの みそしる きゅうり	ふかしいも
29	水	さぶれ	やきうどん	やきうどん ばなな よーぐると	びすけつと
30	木	おこさませんべい	ごはん	さけのむにえるそーすかけ ひじきのあえもの みそしる	ふる一つぜりー
31	金	ふれんちぱい	ごはん	ごもくだいず ぶろっこりー とまと すりみじる	くれーぷ

※材料の都合により変更することがあります

今年も残り少なくなりましたが、この1年間、元気に過ごすことができたでしょうか。体がしんから温まる根野菜をたくさん食べて、寒さに負けない体力をつけましょう。

今年
12/22

季節を感じて楽しみましょう

冬至にまつわる食べ物

冬至はどんな日？

冬至は1年の中で昼が最も短く、夜がもっとも長い日です。今年は12月22日です。

冬至を過ぎると、日がだんだん長くなっていくので、太陽がよみがえる日とされ、よくないことが続いた後に、幸運が向いてくる未来への希望をつなぐ日とも考えられています。



行事食は？

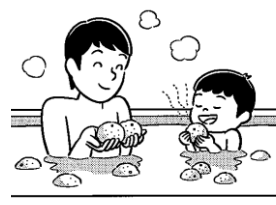


冬至には、かぼちゃや小豆粥を食べる風習があります。南瓜を食べると中風にならず、風邪をひかないといわれています。小豆粥は小豆の赤色が邪気を払うとされています。そのほか「ん」がつく食べ物を食べると運に恵まれるといわれています。

ゆず湯に入るのはなぜ？

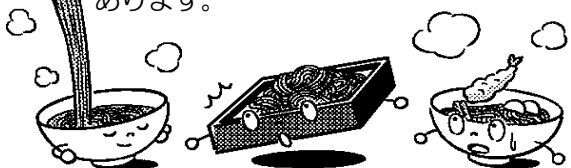
冬至にゆずを浮かべた風呂に入れば、風邪をひかないといういい伝えがあります。

冬至を境に寒さはさらに厳しくなります。ゆずには、リモンという精油成分が含まれ、体温上昇効果や保温効果があるといわれています。



年越しそば

年越しそばの由来は、そばの細長い形から、「寿命が細く長くありますように」と願って食べたという説や、金細工師が飛び散った金粉を集めるのに、そば団子を作ったことから、金運を願って食べたという説などがあります。



★★★かぼちゃのほうとう風★★★

〈材料〉

- ・かぼちゃ…25g
- ・豚肉…6g
- ・だいこん…8g
- ・ごぼう…6g
- ・油…0.5g
- ・なめこ…4g
- ・ねぎ…4g
- ・だし汁…100g
- ・酒…1g
- ・みそ…5g
- ・ワンタンの皮…4g

〈作り方〉

- 1 かぼちゃを適当な大きさに切る。
- 2 豚肉を1cmに、だいこんをいちょう切りにする。
- 3 ごぼうをさがきにする。
- 4 1～3を油でいためる。
- 5 4にだし汁と酒を加えて煮る。
- 6 野菜が柔らかくなったらなめこを輪切りにしたねぎを加える。
- 7 最後に1cm幅に切ったワンタンの皮とみそを加える。