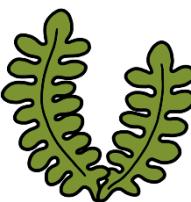
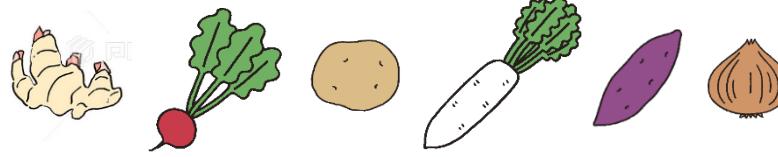


令和7年度

12月の献立一ヶ月メモ

下有知保育園

月	火	水	木	金
1	2	3	5	
カレー南蛮の日 うどんの上にカレー味の温かい汁をかけた日本の料理です。 	鶏肉のママレード焼き 鶏肉をしょうゆ、ママレードに漬け込んで焼くだけです。柑橘のさわやかな香りが食欲をそそります。	ひつみ 小麦粉を用いた汁物で、岩手県の郷土料理です。小麦粉を練って固めたものをひつまんで汁に投げ入れることに由来します。	めがぶ わかめの根元部分で、ぬるぬるの素であるフユダインという水溶性食物繊維が免疫力をあげる成分として広く知られています。	ひきわり納豆 ひき臼のような装置で挽き割った完熟大豆を納豆菌によって発酵させたもので、スタミナ丼にはこの納豆を使用します。
8	9	10	11	12
味噌おでん 大根などの食材を甘み味噌味に仕上げます。ひとつの具材でお腹がふくれないように小さめにカットします。	プロッコリー プロッコリーの茎はつぼみ部分よりも栄養があります。園では小さくカットして一緒に食べます。	ほうとう汁 山梨県の郷土料理です。ビタミンや繊維質(野菜)、でんぷん類(小麦粉・芋類)、たんぱく質(味噌)などがバランスよく摂れます。		
15	16	17	18	19
	まごわやさしいメニュー ☆わかめごはん ☆鮭のマヨネーズ焼き ☆昆布豆 ☆けんちん汁	ま : 豆・豆類 ご : ごま・種実類 わ : わかめ・海藻類 や : やさい さ : さかな し : 植草・きのこ類 い : いも・いも類 栄養バランスのよい和の食材です。	おもちつき 毎年恒例のお餅つきです。園でついたお餅に甘いきな粉をまぶしていただきます。喉に詰まらせないように小さめにちぎります。	マセドアンサラダ(枝豆) マセドアンとはフランス語で「さいの目切り」をいい、今回は枝豆を加え、豆の栄養と色鮮やかさが楽しめます。
22	23	24	25	26
22日は冬至 冬至の日に、「ん」が2つつく「冬至の七草」を食べると運が倍増すると言われています。 冬至の七草 なんきん(かぼちゃ) にんじん れんこん ぎんなん きんかん かんてん うんどん(うどん)	さつまいも さつまいもに含まれるビタミンCはしっかりとした組織に守られているので、加熱した料理からも十分に摂ることができます。		クリスマス リースの丸い形は「永遠」を意味し、常緑樹であるヒイラギは生命力の源とされ、「魔除け」の願いが込められています。	三色丼 ①卵に砂糖を入れて炒り卵を作ります。 ②鶏ミンチを炒めて鶏そぼろを作ります。 ③ほうれん草を2cmにカットして茹でます。 ①～③の色鮮やかな具をご飯にのせていただきます。園ではどの具材も均等に食べられるように、全てご飯に混ぜて提供します。
根菜クイズ2：次の根菜(土の中で育つ野菜)は何～だ？				
 よいお年をお迎えください。				

※裏面は、保育界2025.11掲載の「ママさん110番(電話相談)だより」の記事です。ご一読ください。