

12月の献立表

2024年 12月 2日

馬木幼稚園 発行

2	月	3	火	4	水	5	木	6	金	7	土
鶏肉とひじきのつくね焼き 切干大根のサラダ こんにゃくの炒り煮 ごはん 味噌汁 果物 牛乳		キーマカレー さつま芋ココロサラダ キャベツのホイコーロー 果物 牛乳		赤魚のごまだれ キャベツのナムル じゃがいものきんぴら ごはん 果物 牛乳 果物		お弁当の日		キャベツと豚肉の胡麻 味噌炒め さつまいものオレンジ煮 パンサンスー ごはん 果物 牛乳			お楽しみ発表会
◎ボンデケーキ 牛乳		◎レーズンのホットケーキ 牛乳		◎バナナヨーグルト		◎ナポリタンスパゲッティ		◎アメリカンドッグ 牛乳			
鶏肉とひじきのつくね焼き 切干大根煮 人参のグラッセ 野菜汁		トマト風味肉じゃが さつまいも煮 キャベツのひたし		赤魚の衣揚げ キャベツの浸し じゃがいものバター煮				豚肉団子煮 さつまいものオレンジ煮 切り干し大根煮 野菜汁			
9	月	10	火	11	水	12	木	13	金	14	土
焼きサバ寿司 ハムねぎ玉子焼き 刻み昆布煮 粕汁 果物 牛乳		やきそばパン(コッペパン) 白菜のしめじ和え 人参きんぴら 果物 牛乳		もちつき会		マーマレードチキン レタス 小松菜のミモザ和え きんぴらごぼう ごはん 果物 牛乳		サンマの竜田揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草のじゃこ和え ごはん 果物 牛乳			お弁当の日
◎フレンチトースト 牛乳		◎わかめおにぎり		◎やきいも 牛乳		◎味噌煮込みうどん		◎マフィン 牛乳			
おじゃ 玉子やき 刻み昆布煮 野菜汁		パン 白菜の煮びたし 人参きんぴら		おはぎ 白菜のお浸し 魚のだし煮 さつまいものミルク煮		鶏肉のグリル 小松菜のミモザ和え ごぼうと人参の柔らか煮		白身魚の衣揚げ 人参きんぴら ほうれん草のじゃこあえ			
16	月	17	火	18	水	19	木	20	金	21	土
ハヤシライス ブロッコリーゆかり マカロニサラダ 果物 牛乳		鶏手羽のらっきょう酢煮 切干大根の胡麻酢和え 結び昆布煮 味噌汁 ごはん 牛乳 果物		豚肉と大根の味噌煮 高野豆腐煮 白菜のおかか和え ごはん 果物 牛乳		丸パン ボークビーンズ サラスパサラダ ほうれん草の海苔和え 牛乳 果物		白身魚の中華あん リンゴ入りなます かぼちゃのいとこ煮 清まし汁 ごはん 果物 牛乳			鶏丼 ブロッコリーのゆかり和え
◎えびせん 牛乳		◎お好み焼き		◎マカロニきなこ 牛乳		◎ジャージャーパスタ		◎麩のラスク 牛乳			
トマト風味ハヤシライス ブロッコリー マカロニスープ		魚のだし煮 切干大根煮 昆布の煮物 野菜汁		豚肉と大根の煮物 白菜のおかか和え 高野豆腐煮		ボークビーンズ サラスパサラダ ほうれん草の海苔和え パン または かゆ		白身魚のあんかけ 大根煮 かぼちゃのいとこ煮 野菜汁			
23	月	24	クリスマスメニュー	25	水	26	木	27	金	28	土
鮭の磯部焼き 大豆と切干大根の煮物 白菜みかんサラダ 味噌汁 ごはん 果物 牛乳		ピザ 照り焼きチキン ココロポテトフライ 南瓜ポターージュ ゆで卵リッツ 果物 牛乳		イワシのパン粉焼き 刻みこんぶ煮 ポパイサラダ スープ ごはん 果物 牛乳		豆腐団子煮 パンサンスー うすら豆煮 ごはん 果物 牛乳		アジフライ ポテトサラダ 白菜の柚香和え 味噌汁 ごはん 果物 牛乳			お弁当の日
◎かりんとう風トースト 牛乳		◎手作りタルト 牛乳		◎ジャムパン 牛乳		◎スティックパイ 牛乳		◎年越しそば			
鮭のホイル焼き 大豆と切干大根の煮物 白菜みかんサラダ 野菜汁		ピザ 鶏肉のホイル焼き ポテトフライ かぼちゃのポターージュ		白身魚のパン粉焼き 刻み昆布煮 ポパイサラダ 野菜汁		豆腐団子煮 キャベツごま和え うすら豆煮		赤魚のグリル じゃがいもマッシュ 白菜の煮びたし 野菜汁			
1月6日	おせちメニュー	7	火	8	水	9	木	10	金	11	土
黒豆ごはん 玉子巻き 田作り 筑前煮 結び昆布煮 紅白なます 清まし汁(紅白団子) 果物		カレーライス ブロッコリーゆかり さつまいもレモン煮 果物 牛乳		鮭の粕漬焼き ほうれん草の胡麻和え がんと煮 ごはん すまし汁 ごはん 果物		鶏肉の味噌ホイル焼き 白菜とみかんのサラダ こんにゃくのきんぴら ごはん 果物 牛乳		豆腐のナゲット 白菜のツナ炒め 大根きんぴら コーン中華スープ ごはん 果物 牛乳			
◎フルーツきんとん 牛乳		◎やきそば		◎かりんとう 牛乳		◎マカロニきなこ 牛乳		◎プリン			
黒豆ごはん 玉子巻き 田作り 筑前煮 清まし汁(紅白団子)		肉じゃが ブロッコリーごまあえ さつまいもの煮物		鮭のグリル ほうれん草の胡麻和え がんと煮 野菜汁		鶏肉のホイル焼き 白菜とみかんの煮物 さつまいも煮		豆腐のナゲット 白菜のツナ炒め 大根煮 コーンスープ			

まんぷく

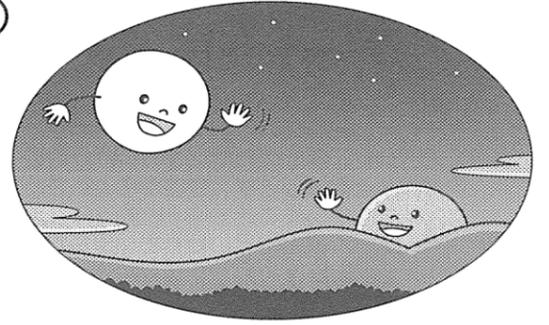


今年は
12/21

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年の中で昼がもっとも短く、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した。



行事食は？



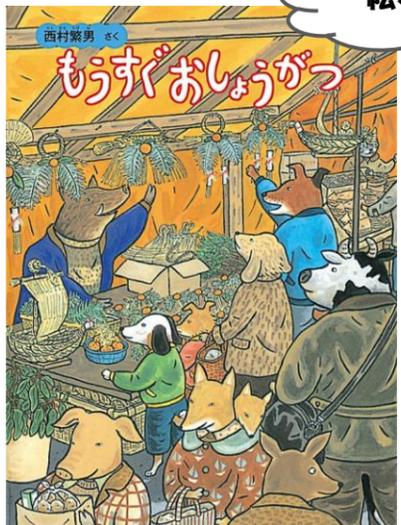
ゆず湯に入るのはなぜ？



冬至には、かぼちゃや小豆粥を食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜ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はらうとされています。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。

冬至にゆずを浮かべた風呂に入れば、かぜ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、リモネ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。

絵本の紹介



もうすぐおしょうがつ
西村繁男 さく

イヌの兄妹ひろくんとゆうちゃんは、冬休みにおじいさんとおばあさんの家にいきました。翌日からは家族みなでお正月の用意。大掃除で古い障子紙を破って新しく貼りかえます。交代で餅をついて、鏡餅やあんこ餅を作ります。大晦日には市場へ買い物に出かけ、年越しそばを食べ、除夜の鐘がきこえてきたら初詣……。正月を迎える行事を、すべて登場人物を動物にして描いています。