



2021年12月

12月 献立表



1フェルマータ小規模保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○午前 ◎午後)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	ごはん 肉豆腐 ペイクド里芋 なすとじゃがいもの味噌汁	○たべっこベビー ○牛乳 ◎カレーそばごはん ◎麦茶	鶏ひき肉、焼き豆腐、牛乳	長ねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、なす、スイートコーン	うるち米、上白糖、さといも、かたくり粉、調合油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、カレー粉
2 木	ごはん 鮭のポテト焼き ブロッコリーのチーズサラダ かぼちゃときのこのスープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎レーズン蒸しパン ◎牛乳	さけ、プロセスチーズ、牛乳、豆乳	スイートコーン、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ぶなしめじ、干しぶどう	うるち米、じゃがいも、上白糖、調合油、薄力粉	食塩、マヨドレ、こいくちしょうゆ、ベーコン、コンソメ、クラッカー、ベーキングパウダー
3 金	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 人参ときゅうりのマリネ キャベツのコンソメスープ	○せんべい ○牛乳 ◎フルーツサンド ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、生クリーム	オレンジマーメレード、にんじん、きゅうり、スイートコーン、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、白桃缶	うるち米、調合油、上白糖、食パン	うすくちしょうゆ、合成清酒、ハム、食塩、マヨドレ、コンソメ、せんべい
4 土	ハヤシライス かぼちゃときのこのスープ フルーツ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎りんごゼリー(市販) ◎牛乳	牛もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、かぼちゃ、ぶなしめじ、みかん缶、バナナ	うるち米、じゃがいも、食塩不使用バター	ハヤシルウ、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、ハードビスケット、りんごゼリー(市販)
6 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根とハムのサラダ きのこ汁	○ビスコ ○牛乳 ◎鮭おにぎり ◎麦茶	豚かたロース、牛乳、	たまねぎ、切干しいたけ、きゅうり、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、葉ねぎ、	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖	おろししょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、ハム、穀物酢、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット、合成清酒、鮭フレーク
7 火	ごはん 鶏肉とチンゲン菜の炒め物 ジャーマンポテト 春雨スープ バナナ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎納豆おやき ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、挽きわり納豆	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、はくさい、乾燥わかめ、スイートコーン、バナナ、あおのり	うるち米、かたくり粉、調合油、ごま油、じゃがいも、炒め油、緑豆はるさめ	合成清酒、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、ベーコン、コンソメ、クラッカー
8 水	食パン ミートボールと野菜の煮込み サーモンクリームシチュー	○せんべい ○牛乳 ◎ブルーベリーパイ ◎牛乳	豚ひき肉、調製豆乳、さけ、牛乳	たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、ブルーベリージャム	食パン、かたくり粉、パン粉、調合油、じゃがいも、春巻きの皮	水、トマトケチャップ、コンソメ、シチュールーウ、ハードビスケット
9 木	ごはん 豆腐ハンバーグ 里芋としめじの煮物 大根と人参の味噌汁	○たべっこベビー ○牛乳 ◎のり塩ポテト ◎牛乳	、豚ももミンチ、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、だいこん	うるち米、ごま油、かたくり粉、調合油、さといも、上白糖、じゃがいも	こいくちしょうゆ、食塩、米みそ、かつお・昆布だし、本みりん、ハードビスケット
10 金	ごはん ミートローフ 小松菜とハムのサラダ コーンスープ(ほうれん草)	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎スイートパンキンケーキ ◎牛乳	ツナ缶、牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、こまつな、スイートコーン、ほうれんそう、かぼちゃ	うるち米、炒め油、食塩不使用バター、かたくり粉、調合油、上白糖、さつまいも、薄力粉、いりごま	こいくちしょうゆ、カレー粉、食塩、水、トマトケチャップ、ウスターソース、ハム、マヨドレ、コーンクリームスープ、クラッカー
11 土	野菜ラーメン さつまいものりんご煮 バナナ	○アスパラガス ○牛乳 ◎クリームパン ◎牛乳	豚肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、スイートコーン、りんご、干しぶどう、レモン、バナナ	中華めん、ごま油、さつまいも、上白糖	鶏がらだし、食塩、こいくちしょうゆ、ハードビスケット、クリームパン
13 月	ごはん マーボー豆腐 焼きかぼちゃ チンゲン菜のスープ	○せんべい ○牛乳 ◎りんごケーキ ◎牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、チンゲンサイ、りんご	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、調合油、薄力粉	おろししょうが、食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、鶏がらだし、ハードビスケット、ベーキングパウダー
14 火	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き プロボテサラダ 白菜の豆乳スープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎アメリカンドッグ ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、調製豆乳、牛乳、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、はくさい、たまねぎ	うるち米、パン粉、調合油、じゃがいも、上白糖、薄力粉	食塩、パセリ、マヨドレ、こいくちしょうゆ、水、鶏がらだし、クラッカー、ベーキングパウダー
15 水	ごはん ぶりの照り焼き れんごんのツナ和え もやしの味噌汁	○たべっこベビー ○牛乳 ◎いものソフトクッキー ◎牛乳	ぶり、ツナ缶、油揚げ、牛乳、おから	れんごん、にんじん、りょくとうもやし、こまつな	うるち米、上白糖、さつまいも、調合油、薄力粉	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、水

16 木	ごはん 豚肉のバーベキューソース炒め かぼちゃサラダ じゃがいもと小松菜の味噌汁	○ビスコ ○牛乳 ◎誕生日ケーキ ◎牛乳	豚肉、油揚げ、牛乳	キャベツ、赤ピーマン、たまねぎ、 日本かぼちゃ、きゅうり、にんじん、 こまつな、葉ねぎ	うるち米、調合油、じゃがいも、上 白糖、すりごま	おろしにんにく、こいくちしょう ゆ、食塩、合成清酒、ウス ターソース、マヨレ、うすくち しょうゆ、かつお・昆布だし、 米みそ、ハードビスケット、本 みりん
17 金	ごはん タンダーキチン じゃがいもコロコロサラダ キャベツと玉葱のスープ	○せんべい ○牛乳 ◎りんごゼリー ◎牛乳	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛 乳、ゼラチン	きゅうり、にんじん、スイートコー ン、キャベツ、たまねぎ、りんご ジュース、りんご缶	うるち米、調合油、じゃがいも、上 白糖	食塩、おろしにんにく、こいく ちしょうゆ、カレー粉、ハム、 マヨレ、コンソメ、水、せん べい
18 土	ミートパスタ かぼちゃサラダ キャベツのコンソメスープ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎ヨーグルト ◎麦茶	豚ひき肉、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 きゅうり、キャベツ	マカロニ、調合油	トマトケチャップ、コンソメ、マ ヨレ、うすくちしょうゆ、食 塩、ハードビスケット
20 月	ポークカレー 鶏の唐揚げ フルーツポンチ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎ステックパン ◎牛乳	豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコー ン、みかん缶、白桃缶、バナナ	うるち米、じゃがいも、かたくり粉、 調合油	カレールウ、こいくちしょう ゆ、おろししょうが、おろしに んにく、クラッカー、ステック パン
21 火	ごはん さわらの野菜あんかけ さつまいものりんご煮 豆腐とわかめの味噌汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎三色おはぎ ◎麦茶	さわら、木綿豆腐、牛乳 こしあん、きな粉	りょくとうもやし、こまつな、にんじ ん、りんご、干しぶどう、レモン、た まねぎ、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、調合油、上 白糖、さつまいも	かつお・昆布だし、おろしし ょうが、合成清酒、食塩、米み そ、ハードビスケット
22 水	ごはん 鶏の竜田揚げ キャベツのソテー 白菜とえのきのすまし汁	○アスパラガス ○牛乳 ◎メロンパン風トースト ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、にんじん、スイートコー ン、はくさい、えのきたけ、万能ね ぎ	うるち米、かたくり粉、調合油、上 白糖、薄力粉、食塩不使用パ ター、食パン	こいくちしょうゆ、合成清酒、 本みりん、おろししょうが、 ベーコン、コンソメ、かつお・ 昆布だし、食塩、クラッカー
23 木	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 厚揚げのそぼろ煮 小松菜とえのきのすまし汁	○ビスコ ○牛乳 ◎大学かぼちゃ ◎牛乳	鶏もも肉、鶏ひき肉、厚揚げ、牛乳	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、グリ ンピース、こまつな、えのきたけ、 かぼちゃ	うるち米、上白糖、かたくり粉、調 合油、いりごま	米みそ、合成清酒、本みり ん、うすくちしょうゆ、かつお・ 昆布だし、こいくちしょうゆ、 食塩、ハードビスケット、水
24 金	ロールパン クリスマス ハンバーグ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎クリスマス ショートケーキ ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ缶、牛 乳、ホイップクリーム	たまねぎ、れんこん、ミニトマト、 レーズン、ブロッコリー、にんじん、 トマト、いちご、いちごジャム	ロールパン、パン粉、調合油、じゃ がいも、マカロニ	水、食塩、トマトケチャップ、 ウスターソース、こいくちし ょうゆ、マヨレ、ベーコン、トマ トピューレー、コンソメ、クラッ カー、スポンジケーキ
25 土	ごはん 中華丼 豆腐の中華スープ りんご	○アスパラガス ○牛乳 ◎塩せんべい ◎牛乳	豚肉、絹ごし豆腐、牛乳	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、りょ くとうもやし、にんじん、カットわか め、りんご	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり 粉、塩せんべい	おろししょうが、おろしにんに く、鶏がらだし、こいくちし ょうゆ、水、ハードビスケット
27 月	ごはん 回鍋肉 さつまいもサラダ きのこ野菜のスープ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎蒸しパン ◎牛乳	豚かたロール、牛乳、きな粉、調製 豆乳	キャベツ、たまねぎ、干しいたけ、 赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、 にんじん、ほうれんそう、ぶなしめ じ、えのきたけ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま 油、さつまいも、薄力粉、調合油	おろししょうが、おろしにんに く、米みそ、食塩、合成清 酒、こいくちしょうゆ、マヨレ 、ベーコン、中華だし、ハー ドビスケット、ベーキングパウ ダー
28 火	ごはん 豚肉のケチャップソテー もやしとほうれん草のナムル チンゲン菜のスープ みかん	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎きなこさつまいも ◎牛乳	豚肉、牛乳、きな粉	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマ ン、りょくとうもやし、にんじん、ほう れんそう、チンゲンサイ、みかん	うるち米、じゃがいも、上白糖、調 合油、ごま油、すりごま、さつまい も	トマトケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、食塩、中華 だし、水、クラッカー



冬至(12月21日)

一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境に日が西び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって陽の気が上がるこの日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

～冬至にまつわる食べ物～

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないなどの言い伝えがあります。長く保存ができるかぼちゃは皮に栄養が豊富で、冬に食べる野菜として重宝されてきました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、「風邪をひかずに過ごせる」と言われています。実の酸味として、湯に溶かして冷え性を緩和し、果実に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があるそうです。



「ん」がつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物を食べると運に恵まれると言われていました。かぼちゃ(ぼんさん)、きんかん、れんこん、にんじん、うどん、ざんざん、かんでんなどがあります。これらは、「冬至の七種」と呼ばれています。

