令和５年

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

１２月（がつ） 保育園（ほいくえん）きゅうしょくカレンダー

にっしん市

日	曜	献立名	材料名 熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	おやつ 午前（3歳未満児）	午後
1	金	きのこご飯 みそ汁 キャベツのゆかり和え ぶどうゼリー	米 三温糖 国産ぶどうゼリー 米粉マカロニ	鶏挽肉 松山あげ 豆みそ 牛乳 きな粉	人参 干椎茸 ぶなしめじ まいたけ エリンギ えのきたけ グリンピース 小松菜 大根 ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	塩 削り節 酒 しょうゆ	牛乳	牛乳 マカロニあべ川
2	土	ウインナーロールパン 牛乳 りんごゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
4	月	炊き込みチャーハン 甘酢あえ ビーフン入り中華スープ	米 ごま油 三温糖 ビーフン さつまいも	豚角切り しらす干し わかめ 牛乳	干椎茸 人参 ねぎ たけのこ とうもろこし きゅうり 白菜 緑豆もやし	塩 中華だしの素 しょうゆ 米酢 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 茶巾絞り(以上児) ふかしいも(未満児)
5	火	うす切りスライス食パン 手作りポテトコロッケ ボイルキャベツ コンソメスープ	食パン じゃが芋 菜種油 薄力粉 パン粉 ザラメせんべい きらきらｺｰﾝのおほしさま	豚挽肉 ベーコン 牛乳	ｵﾆｵﾝｿﾃｰ キャベツ 玉葱 人参 とうもろこし	塩 ケチャップ 濃口ソース 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 ザラメせんべい きらきらｺｰﾝのおほしさま
6	水	白飯 ぶりの照り焼き風煮 お浸し あわせみそ汁	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 じゃが芋 紫芋ふんわりせんべい 元気小粒揚げ	ぶり やわらかﾌﾟﾁとうふ ミックスみそ 牛乳	小松菜 ぶなしめじ 人参	しょうゆ みりん 削り節	牛乳	牛乳 紫芋ふんわりせんべい 元気小粒揚げ
7	木	麻婆豆腐丼 拌三糸 わかめスープ	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 ごま油 はるさめ	木綿豆腐 豚挽肉 豆みそ ロースハム わかめ ｶﾞｾﾘﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	生姜 人参 ねぎ 干椎茸 きゅうり 玉葱 えのきたけ ﾊﾟｲﾝ(缶) バナナ みかん(缶)	塩 しょうゆ 中華だしの素 酒 米酢 野菜ブイヨン	牛乳	お茶 フルーツヨーグルト和え
8	金	五目ご飯 れんこんのサラダ みそ汁 チチヤスヨーグルト	米 三温糖 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ さつまいも じゃがいもおかき	干ひじき 鶏挽肉 油揚げ ロースハム やわらかﾌﾟﾁとうふ 豆みそ ﾁﾁﾔｽﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	人参 干椎茸 れんこん きゅうり えのきたけ 小松菜 玉葱 みかん	しょうゆ 塩 削り節	牛乳	お茶 みかん じゃがいもおかき
9	土	ツナロールパン 牛乳 やさいゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
11	月	白飯 酢豚 中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 肉入りまんじゅう	豚角切り 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 小松菜 白菜 干椎茸	しょうゆ 酒 米酢 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 肉まん
12	火	クロワッサン 豆腐入りクリームシチュー(乳) あけぼのサラダ	クロワッサン 菜種油 有塩バター 薄力粉 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ 米粉 三温糖	木綿豆腐 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 とうもろこし グリンピース ブロッコリー カリフラワー 干しぶどう	野菜ブイヨン ケチャップ ベーキングパウダー	牛乳	お茶 米粉のにんじん蒸しパン
13	水	わかめおにぎり 鶏の唐揚げ コーンしゅうまい ナムル ＜お弁当箱の日＞	米 かたくり粉 菜種油 ごま油 すりごま かぼちゃボーロ うす焼サラダせんべい	炊き込みわかめ 焼きのり 鶏もも肉 コーンしゅうまい 牛乳	生姜 ほうれん草 緑豆もやし 人参	酒 しょうゆ	牛乳	牛乳 かぼちゃボーロ うす焼サラダせんべい
14	木	カレーピラフ ミニトマト フライドポテト ベーコンとかぶのスープ 白桃フレッシュゼリー ＜誕生会＞	米 菜種油 ナチュラルカットポテト 白桃フレッシュ 米粉のｶｯﾌﾟｹｰｷ(ｲﾁｺﾞ) 米粉 三温糖	豚挽肉 ベーコン 牛乳 豆乳ホイップ	人参 玉葱 青ピーマン 干しぶどう ミニトマト チンゲンツァイ かぶ とうもろこし 黄桃(缶)	塩 ｶﾚｰﾙｳ カレー粉 野菜ﾌﾞｲﾖﾝ 濃口ｿｰｽ ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	牛乳	牛乳 いちごﾏﾌｨﾝｱﾗﾓｰﾄﾞ(2歳児以上) 米粉蒸しパン(1歳児)
15	金	まめ小魚ごはん(以上児) 小魚ごはん(未満児) 沢煮椀 白菜のゆかりあえ	米 三温糖 菜種油 かたくり粉 サクッとあられ	しらす干し 大豆 豚平切肉 牛乳	ごぼう 大根 人参 ねぎ 白菜 きゅうり ゆかり りんご	しょうゆ 削り節 酒 塩	牛乳	牛乳 りんご サクッとあられ
16	土	エッグバンズパン 牛乳 りんごゼリー	エッグバンズパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
18	月	人参まぜご飯 キャベツとコーンのごま酢あえ みそ汁	米 三温糖 すりごま じゃが芋 コッペパン ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏挽肉 油揚げ 豆みそ 牛乳 ツナ	人参 干椎茸 グリンピース キャベツ とうもろこし 玉葱 ねぎ きゅうり	しょうゆ 塩 削り節 米酢	牛乳	牛乳 ツナサンド
19	火	麦ご飯 みそおでん 白菜のおかか和え キャンディチーズ ＜食育メニューの日＞	米 押し麦 里芋 三温糖 元気ミニいも花子 お米で作ったﾊﾟﾌｽﾅｯｸｿｰｽ味	厚揚げ 焼竹輪 さつま揚げ 切り昆布 豆みそ かつおパック ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ 牛乳	板こんにゃく 大根 人参 白菜	しょうゆ みりん	牛乳	牛乳 ミニいも花子 お米でつくったパフスナック
20	水	中華あんかけうどん かぼちゃフライ みかん	干しうどん 菜種油 三温糖 かたくり粉 パンプキンコロッケ 米	豚平切肉 焼きのり 牛乳	玉葱 人参 緑豆もやし チンゲンツァイ 干椎茸 みかん 菜めし	塩 しょうゆ 野菜ブイヨン 中華だしの素	牛乳	お茶 菜めしおにぎり
21	木	チキンライス 星形ポテト ブロッコリー コンソメスープ ＜クリスマス会＞	米 菜種油 三温糖 北海道星形ポテト お米 de ｸﾘｽﾏｽｹｰｷ ソフトな塩せん	鶏挽肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー キャベツ プチ国産みかんゼリー	塩 ケチャップ 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 お米 de ｸﾘｽﾏｽｹｰｷ(2歳児以上) ﾌﾟﾁみかんｾﾞﾘｰ(1歳児) ｿﾌﾄな塩せん(1歳児)
22	金	白飯 さばの煮付け お浸し すまし汁 チチヤスヨーグルト ＜冬至＞	米 三温糖 お米 de かぼちゃマフィン	さば やわらかﾌﾟﾁとうふ チチヤスヨーグルト 牛乳	生姜 小松菜 緑豆もやし ゆず えのきたけ 人参 ねぎ	酒 みりん しょうゆ こんぶ かつお節 塩	牛乳	牛乳 お米 de かぼちゃマフィン
23	土	ジャムサンド ソーセージ ももゼリー 牛乳	米粉パン	緑黄色野菜入りｿｰｾｰｼﾞ 牛乳	イチゴジャム 国産ももゼリー		牛乳	
25	月	ハヤシライス コールスローサラダ みかん(缶)	米 菜種油 じゃが芋 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ 星っこ 発芽玄米あられ	豚平切肉 ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ	人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン ダイストマト キャベツ きゅうり とうもろこし みかん(缶)	塩 ハヤシルウ 野菜ブイヨン トマトピューレ	お茶 チーズ	お茶 星っこ 発芽玄米あられ
26	火	白飯 すきやき風煮 胡瓜の昆布あえ	米 三温糖 菜種油 キヌアあられ塩味 おこめﾘﾝｸﾞ甘口しょうゆ	豚平切肉 厚揚げ 蒲鉾 塩昆布 ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ	白菜 玉葱 えのきたけ ねぎ 人参 糸こんにゃく きゅうり	塩 しょうゆ 酒	お茶 チーズ	お茶 キヌアあられ塩味 おこめﾘﾝｸﾞ甘口しょうゆ
27	水	わかめご飯 白菜と肉団子のスープ煮 小松菜のおかか和え	米 かたくり粉 三温糖 紫いもチップ 元気うす焼せんべい	炊き込みわかめ 鶏挽肉 かつおパック ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ	ねぎ 生姜 人参 干椎茸 白菜 小松菜 緑豆もやし	塩 野菜ブイヨン 中華だしの素 酒 しょうゆ	お茶 チーズ	お茶 紫いもチップ 元気うす焼せんべい
28	木	ゆかりご飯 切り干し大根とツナの煮物 豚汁 パイン(缶)	米 三温糖 菜種油 里芋 ほしのおせんべい うす焼しょうゆせんべい	ツナ 高野豆腐 豚平切肉 やわらかﾌﾟﾁとうふ 豆みそ ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ	ゆかり 切干し大根 人参 とうもろこし グリンピース ごぼう ねぎ 大根 板こんにゃく えのきたけ ﾊﾟｲﾝ(缶)	しょうゆ みりん 削り節	お茶 チーズ	お茶 ほしのおせんべい うす焼しょうゆせんべい

※以上児…３歳以上児、未満児…３歳未満児

大切に経験しよう 5つの基本味

乳幼児期は食習慣や食嗜好の基礎が確立し、味覚を育てるのに大切な時期です。うす味を基本に、口のなかでじっくり味わえるよう子どものペースでゆっくり大切に５つの基本味を経験していきたいものですね。

《５つの基本味》

甘味	ご飯やパンなどの炭水化物（=ｴﾈﾙｷﾞｰ源）を知らせる味
うま味	肉や魚などのたんぱく質の存在を知らせる味
塩味	塩などのミネラルの存在を知らせる味
酸味	腐敗を知らせる味
苦味	毒物の存在を知らせる味

生きていくのに必要な味
本能的に好まれる味

濃い味を食べるようになると次第に味覚は鈍感になっていきます。敏感な味覚を維持できるよう甘味・塩味はうす味に。

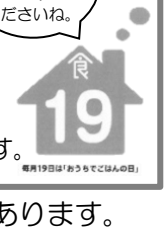
危険を警告する味
↓
覚えて美味しいと感じる味

園では酢を使う料理やピーマンなどの苦味のある野菜などで経験していきます。
ご家庭でもお試しください！

今月の食育メニュー みそおでん

おでんは地域によって特色のある献立の一つですが、この地方のおでんは何といっても豆みそを使った「みそおでん」。初めて見るとその濃い色に驚きますが食べてみると意外にあっさりとしています。19日の給食でみんなで楽しみたいと思います。

おうちでも給食の様子をきいてみてくださいね。



※都合により献立を変更することがあります。

今月の地産地消食材 **白菜**

19日の白菜のおかか和えの白菜は日進市産の予定です。市内全域で白菜は作られており、断面の葉が黄色い品種「黄ごころ」がよく栽培されています。さて、当日はどんな白菜でしょう？

市内産有機農産物（オーガニック野菜）を使用します

有機農業とは化学的に合成された肥料や農薬を使わない、遺伝子組み換え技術を利用しないことを基本とした環境への負荷を低減した農業のことです。今月は、以下の予定で市内産の有機農産物を使用します。

使用日	献立名	使用する作物
8日	みそ汁	さつまいも
12日	豆腐入りｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ 米粉のにんじん蒸しﾊﾟﾝ	人参
18日	人参まぜご飯	人参
19日	みそおでん	里芋

20日 かぼちゃフライ

日進市産のかぼちゃを使用したコロッケです。

年の瀬、日本の食事

冬至

1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至を「湯治（とうじ）」とかけてゆず湯に入る習慣があります。また「ん」のつく冬至に食べると運がよくなるといわれており、なんきん（かぼちゃ）を冬至に食べる風習となりました。冬至の22日給食ではゆず・かぼちゃを使った昼食・おやつをいただきます。

大晦日（おおみそか）

大晦日の夜（除夜）には人にある108の煩悩を払うため108回鐘をつきます。また、大晦日の夜には年越しそばをいただきますが、麺の切れやすさから「１年の災厄を断ち切る」ため年をまたがぬうちに食べきるとよいとされています。また、細く長いそばの形から長寿を願うという意味もあります。

こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

4日	茶巾絞り	ふかしたさつまいもをつぶして、ラップで茶巾絞りにします。
13日	わかめおにぎり	おにぎりを握ります。
14日	いちごﾏﾌｨﾝｱﾗﾓｰﾄﾞ	生クリームを絞り果物を飾ります。
18日	ツナサンド	パンにツナサラダを挟みます。
20日	菜めしおにぎり	おにぎりを握ります。