

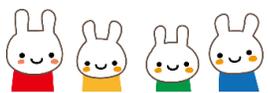


# 12月予定献立表



<令和3年>  
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ
1	水	ご飯・牛肉のケチャップソテー・キャベツのコンソメ煮・わかめスープ・オレンジ	さきいか	人参チュロス
2	木	わかめご飯・たらとひじきの栄養揚げ・ブロッコリーのゆかり和え・すまし汁 ヨーグルト	スティックパン	チーズ饅頭
3	金	<ご当地グルメ・宮崎>ご飯・チキン南蛮・もやしのおかか和え・みそ汁・りんご	バナナチップ	カルピス蒸しパン
4	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ
6	月	納豆ご飯・さわらのパン粉焼き・キャベツのカレーソテー・豚汁・りんご	バナナチップ	チヂミ
7	火	麦ご飯・豚天・白菜の煮物・すまし汁・ぶどうゼリー	さきいか	マーマレードマフィン
8	水	ご飯・手羽元のすっぱ煮・きのこ和え・みそ汁・バナナ	ウエハース オレンジ	フレンチトースト
9	木	カレーライス・海藻サラダ・チーズ・りんご	バナナチップ	ふのラスク
10	金	<おもちつき>大豆入りわかめご飯・豚肉と玉ねぎの甘辛炒め・もやしの しらす和え・すまし汁・バナナ	きな粉マカロニ	ポテトグラタン
11	土	牛丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ミニサラダ バナナ
13	月	ご飯・さばの塩焼き・切干大根煮・すまし汁・りんご	バナナチップ	お好み焼き
14	火	<おにぎりパーティ>おにぎり、ご飯(はちみつ梅、鮭フレーク、昆布佃煮) 塩麴チキングリル・わかめ酢和え・けんちん汁・バナナ	星たべよ オレンジ	さつま芋スティック
15	水	ひじきご飯・トンテキ・小松菜のツナ煮・みそ汁・ヨーグルト	きなこトースト	じゃがもちーず
16	木	<誕生会>チーズパン・ミートボール・たらこスパ・青じそドレサラダ・コーン スープ	さきいか	いちごのケーキ
17	金	肉うどん・大豆の五目煮・もやしのごま酢和え・りんご	ふかし芋	細巻き
18	土	ハヤシライス・レタスサラダ・オレンジ	クラッカー りんご	ハッピーターン バナナ
20	月	ご飯・豚肉の生姜焼き・ひじき煮・みそ汁・りんご	スティックパン	クレープ
21	火	ご飯・ふりかけ・さわらの照り焼き・ほうれん草のごま浸し・すまし汁・バナナ	ぱりんこ オレンジ	フライドポテト
22	水	<冬至>ご飯・鶏肉のマーマレード煮・もやし中華サラダ・かぼちゃのバター 焼き	りんごジャムトースト	生どらやき
23	木	ミートスパゲティ・大根サラダ・チーズ・バナナ	さきいか	マーブルケーキ
24	金	<クリスマス会>ゆかりご飯・チューリップ唐揚げ・かみかみサラダ・ミネスト ローネ	バナナチップ	クッキー
25	土	きつねうどん・ブロッコリーの白和え・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ
27	月	ご飯・味付けのり・鮭のレモン蒸し・キャベツの納豆和え・すまし汁・オレンジ	スティックパン	ココアちんすこう
28	火	ご飯・豚バラ大根・白菜の昆布和え・みそ汁・りんご	さきいか	マシュマロサンド
29	水	<弁当の日>	バナナチップ	星たべよ オレンジ
30	木	<年末休園>		
31	金	<年末休園>		



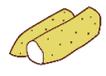
## からだをぽかぽかあたためる食材



からだをあたためてくれる食品を「陽性食品」といいます。土の中で育つものや寒い地域や季節に採れるもの、黒や暖色系の色をしているものがあります。



**野菜**：にんじん、山芋、にんにく、かぼちゃ、しょうが、ねぎ、にら



**果物**：ぶどう、いちじく、プルーン、さくらんぼ、あんず、オレンジ、桃



**肉・魚**：鶏肉、羊肉、牛肉、鮭、さば、かつお、まぐろ

ちなみにからだをひやす食品を「陰性食品」といいます。地上で育つもの、暑い国(場所)採れたもの、夏に旬を迎えるものがあります。



冬が旬の野菜はからだをぽかぽかあたためてくれて、ビタミンやミネラルも豊富なうえ、価格も安くなるのでしっかり食べて元気に過ごしましょう。

