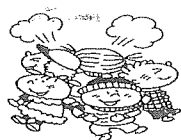


もいのキッチンだよ!

2024.12

気温もグッと下がり、いよいよ冬本番となりましたね。冷たい風に鼻を赤らめながらも元気に遊ぶ子ども達の姿にたくましさを感じます。さて、今月も楽しい行事が盛り沢山です。冬の旬の食材には、体を温めて、免疫力を高めてくれる効果があります。楽しく過ごす為にも、食事や睡眠を十分にとり、子ども達の健康を守っていきましょう。

☆やっとの思い☆



秋の味覚のひとつである椎茸。気温が10℃程になると一気に顔をだしてくれます。先日地域の方々からたくさんの椎茸をいただきました。これは本当に嬉しいよね。と、まずはみんなの大好きな具沢山の椎茸ごはんメニュー変更。生椎茸ならではの香りや食感を感じられ嬉しい気持ちになりました。その他、煮物やソテーに入れていただきました。

冬至の日は何を食べる？



今年の冬至は12月22日ですね。冬至の日には、厄を払うためにかぼちゃを食べ、ゆず湯に入って体を温め無病息災を祈ってきました。豆知識として「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めるそうです。また「にんじん」など「ん」が2つつけば「運」も倍増するとも言われているそうです。今月は運盛りの食べ物を取り入れた献立を提供したいと思います。

～冬の旬の食材～

小松菜・ほうれん草・大根・白菜・かぶ
ごぼう・里芋・たら・ぶり・蟹・牡蠣・
みかん

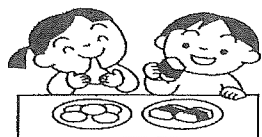
※冬の旬の根菜には、体を温める効果があります。鍋物や具たくさん味噌汁などの温かい料理がおすすめです。

一年の最後の日『大晦日』に縁起をかついで食べる年越しそばは、1年の厄災や苦勞を切り捨て翌年に持ち越さないという願いを込めて食べます。
よいお年をお迎えください。



もちつき大会

今月はイベントが盛りだくさん!!そのうちの1つがもちつきです。「どうしてもちつきをするの?」「鏡餅ってなあに?」と疑問に思っている子。「もちって、お米だよね?」と知っているけれど、見たことがない子。そんなお話も含め、杵と臼を使って伝統文化に触れ、もち米から餅が出来上がるまでの過程を知ってほしいと思います。出来立てのおもちをみんなで味わって楽しみましょう。



献立表

2024/12月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
02	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,回鍋肉,さつまいもサラダ,青菜お浸し	ミルク,お焼き
03	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉のごまみそ焼,もやしの彩り和え,ひじき煮	ミルク,さつまいものケーキ
04	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ハヤシライス,りんごのサラダ,ほうれん草のお浸し	ミルク,ふかしもち
05	木	麦茶,ビスケット	肉味噌うどん,厚焼き玉子,チキンサラダ	ミルク,シュガーパン
06	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばの竜田揚げ,青菜の卵和え,大根のあちら漬け	ミルク,ホットケーキ
09	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,松風焼き・豆腐いり,春雨と炒り卵の和え物,キャベツサラダ	ミルク,コンプレーク
10	火	麦茶,アスパラガス	御飯,ウインナー胡麻パン粉揚げ,五色あられ和え,ポイルブロッコリー	ミルク,マカロニきな粉
11	水	麦茶,たべっこどうぶつ	おにぎり弁当	ミルク,クッキー
12	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,厚焼き卵,小松菜のおかか和え	ミルク,バターラスク
13	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,ホキの磯辺揚げ,マカロニサラダ,きのこスープ	フルーツヨーグルト
16	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	カレーライス,コールスローサラダ,らっきょう漬け,みかん	ミルク,ホットケーキ
17	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉のマーメレード焼き,大根煮,さつまいもサラダ	ミルク,卵サンド
18	水	麦茶,たべっこどうぶつ	焼きそば,きのこのサラダ,大根のそぼろ煮	ミルク,スコーン
19	木	麦茶,ビスケット	御飯,おからのつくね煮,春雨サラダ,白菜のお浸し	ミルク,シュガーパン
20	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばの煮付け,切干大根のサラダ,厚焼き卵	ミルク,黒糖蒸しパン
23	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	しょうゆスパゲティ,スペインッシュオムレツ,キャベツとりんごのサラダ	ミルク,バナナケーキ
24	火	麦茶,アスパラガス	キッズピビンバ,粉ふき芋,ひじきゴマネズ	ミルク,いちごケーキ
25	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,鶏肉のごまみそ焼,さつまいもの甘煮,三色サラダ	ミルク,スノーボールクッキー
26	木	麦茶,ビスケット	御飯,ちくわ磯辺揚げ,根菜とひき肉のオイスター炒め,南瓜の甘煮	ミルク,ジャムパン
27	金	麦茶,とんがりコーン	中華どんぶり,もやしのナムル,厚焼き玉子	ミルク,蒸しケーキ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	509	19.2	15.4	196	2	161	0.26	0.39	25	4.3	1.7
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	88	83	96	75	80	76	84	108	114	119	106
3才未満児	446	16.5	13.6	190	1.6	122	0.21	0.35	19	3.5	1.3
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	96	89	105	89	70	65	84	125	95	106	87