

# 12月はなまんだより 2024年

寒くなり空気が乾燥して、風邪をひきやすくなっていく季節になりました。12月はクリスマスや年末年始などうれしい行事がいっぱいです。そこで、冬が旬の食材には、体を温めて、免疫力を高めてくれる効果が期待できます。無駄なくおいしく調理をしてしっかり食べて、風邪などをひかずにイベントを楽しめるといいですね。

## 冬の食べ物

冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにしっかり食べましょう！

### 野菜類

小松菜  
大根  
白菜  
ブロッコリー  
ほうれん草  
かぶ など

### 魚介類

鮭  
タラ  
ニシン

### 果物

キウイ  
みかん  
りんご  
はっさく



1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

2024年の冬至は12月21日(土)です。かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか？新鮮な野菜が少なくなる時期、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。香りもとても良いので、リラックスできます♪

## カボチャのほうとう

### ●材料 (大人2人分、子ども2人分)

ほうとう (生めん) …300g

カボチャ…1/8個

長ネギ…1/2本

ニンジン…1/8本

ジャガイモ…1個

しいたけ…5個

ダイコン…1/8本

油揚げ…1/2枚

豚肉…100g

味噌…大さじ2

だし…4カップ

### ●基本の作り方

①カボチャ、ジャガイモはひと口大に、ニンジン、ダイコンはイチョウ切り、油揚げは薄く切る。

②鍋に豚肉、ニンジン、ダイコン、油揚げを入れ、だしを加えて火にかけ、カボチャ、ジャガイモ、しいたけはほかの野菜が柔らかくなったら加えて、弱火で煮る。

③ほうとうは、一度ゆでて余分な粉を落とす。ゆであがったら②の鍋に入れ、全体になじむ程度に少し煮込み、味噌で味を調え、小口切りの長ネギを入れる。



身体が温まり、たんぱく質、炭水化物、ビタミンすべて入っていて栄養満点メニューです。



〇〇 献立一覧表 〇〇

2024年 12月 [モーツアルト]

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	さわらのレモンソース 大根の煮物 里芋の味噌汁 七分つき米 <small>フルーツ：娘りんご 乳児グレープフルーツ</small>	おにぎり (わかめ) カレーうどん 小松菜のごま和え フルーツ：オレンジ	かれいのピカタ マセドニアンサラダ コンソメスープ 七分つき米 一品：白菜のクリーム煮	ビビンバ丼 三色ナムル 中華スープ フルーツ：グレープフルーツ	鶏肉の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 油揚げとキャベツの味噌汁 七分つき米 一品：かぶのゆず漬け	カレー風味チャーハン 青菜の炒め物 コンソメスープ フルーツ：オレンジ
昼間食	ごまドーナツ 牛乳	麩のラスク 牛乳	じゃこトースト 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値	<<一日合計>> エネルギー 625 kcal 蛋白質 20 g 脂質 25 g 炭水化物 84 g 鉄 2 mg 塩分 2 g	<<一日合計>> エネルギー 563 kcal 蛋白質 19 g 脂質 21 g 炭水化物 81 g 鉄 2.9 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計>> エネルギー 506 kcal 蛋白質 22 g 脂質 19 g 炭水化物 69 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.4 g	<<一日合計>> エネルギー 491 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 75 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計>> エネルギー 527 kcal 蛋白質 26 g 脂質 21 g 炭水化物 64 g 鉄 2.9 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計>> エネルギー 478 kcal 蛋白質 16 g 脂質 14 g 炭水化物 76 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.2 g
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
昼食	おでん 小松菜のお浸し 麩と玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	ポテトのミートグラタン 野菜サラダ コンソメスープ 七分つき米 一品：きのこのソテー	揚げ鱈の甘酢あんかけ ひじきの和風煮 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	親子丼 白菜の塩昆布和え なすと油揚げの味噌汁 一品：れんこんの炒め煮	飛鳥鍋 なます 七分つき米 フルーツ：バナナ	ロールパン ビーフシチュー キャベツのサラダ フルーツ：グレープフルーツ
昼間食	幼児：抹茶ういろ 乳児：オレンジ 牛乳	黒ごまかりんとう 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	人参パン 牛乳	豆乳蒸しパン 牛乳	ミニバームクーヘン 牛乳
成分値	<<一日合計>> エネルギー 508 kcal 蛋白質 18 g 脂質 10 g 炭水化物 93 g 鉄 3.4 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計>> エネルギー 469 kcal 蛋白質 15 g 脂質 12 g 炭水化物 81 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計>> エネルギー 459 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g 炭水化物 70 g 鉄 4.2 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 585 kcal 蛋白質 25 g 脂質 20 g 炭水化物 81 g 鉄 2.6 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計>> エネルギー 573 kcal 蛋白質 19 g 脂質 18 g 炭水化物 87 g 鉄 1.9 mg 塩分 0.4 g	<<一日合計>> エネルギー 431 kcal 蛋白質 18 g 脂質 20 g 炭水化物 51 g 鉄 1.6 mg 塩分 1 g
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
昼食	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 一品：さつまいもの甘煮	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ：バナナ	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 一品：きゅうりと竹輪のマヨ和え	そばめし かぼちゃの炊いたん 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ：りんご
昼間食	メロンパントースト 牛乳	ごまラスク 牛乳	りんごゼリー 牛乳	ポパイ蒸しパン 牛乳	フライドポテト 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値	<<一日合計>> エネルギー 541 kcal 蛋白質 18 g 脂質 20 g 炭水化物 77 g 鉄 1.4 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計>> エネルギー 613 kcal 蛋白質 21 g 脂質 21 g 炭水化物 91 g 鉄 2 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 490 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g 炭水化物 77 g 鉄 2.8 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 608 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19 g 炭水化物 95 g 鉄 2.3 mg 塩分 1 g	<<一日合計>> エネルギー 500 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 65 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 543 kcal 蛋白質 16 g 脂質 15 g 炭水化物 92 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.2 g
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
昼食	鮭のピリッとツスカケ 高野豆腐の煮物 しめじと大根の味噌汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	ケチャップライス ローストチキン ブロッコリーとゆで卵のサラダ コンソメスープ フルーツ：みかん	鶏じゃが 水菜ともやしの磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	ツナとコーンのピラフ きゅうりとしらすの酢の物 ポトフ 一品：里芋のから揚げ	豚肉のジンギスカン風 バターコーン 石狩鍋風 七分つき米 一品：粉ふき芋	クリームシチュー いんげんのソテー 七分つき米 フルーツ：オレンジ
昼間食	オレンジゼリー 牛乳	クリスマスケーキ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	おにぎり (かつお&チーズ) 牛乳	カスタードロール 牛乳
成分値	<<一日合計>> エネルギー 462 kcal 蛋白質 21 g 脂質 13 g 炭水化物 69 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 767 kcal 蛋白質 27 g 脂質 29 g 炭水化物 109 g 鉄 2 mg 塩分 2.5 g	<<一日合計>> エネルギー 494 kcal 蛋白質 19 g 脂質 12 g 炭水化物 82 g 鉄 2.2 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計>> エネルギー 485 kcal 蛋白質 14 g 脂質 13 g 炭水化物 84 g 鉄 1.3 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計>> エネルギー 576 kcal 蛋白質 26 g 脂質 15 g 炭水化物 89 g 鉄 2 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計>> エネルギー 537 kcal 蛋白質 19 g 脂質 20 g 炭水化物 74 g 鉄 1.6 mg 塩分 0.8 g

\*都合により献立を変更することがあります。