



2023年度

むつみキッチン



今年も残すところ1ヵ月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。そして気温差も激しく、風邪のひきやすい季節です。手洗い・うがいをしっかりするのも大切ですが、栄養バランスのよい食事をとることが大切になってきます。風邪に負けない体づくりをし、体の温まる食事で、寒さを乗り越えていきましょう。

11月には、おにぎり月間がありました。各クラスでふりかけを作っておにぎりにして食べました。たくさん食べておかわりする子どもが多くて驚きました！



12月の行事食特集

冬至



今年は、22日です。冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が一番長い日です。

冬至と言えば、ゆず湯（ゆずをいれたお風呂）やかぼちゃを食べるという習慣がありますが、なぜでしょう？

ゆず湯は、体をぽかぽか温めてくれるので、風邪などをひきにくくなるからです。

かぼちゃは、栄養があるので、丈夫な体づくりにとてもいい野菜です。

7日のおやつに冬至でよく出るかぼちゃのいとし煮を入れています。（★）

おもちつき



お正月の準備としてみんなでおもちをつく日。

一般的には、12月28日～30日とされています。

なんのためにもちつきをするの？

昔から、お祝いの時にはおもちが食べられていました。おもち（鏡餅）を新しい年の神様にお供えして神様と一緒に食べることで、新しい命や力を授かると言われています。

どうやって食べる？

きなこ、あんこ、しょうゆ、大根おろし、ごま、のりなどを巻いたりかけたり、お雑煮やおしるこに入れたりとさまざまあります。

クリスマス



イエス・キリストという人の誕生をお祝いする日、とされています。また世界中の人の幸せをお祈りする日でもあります。

イエス・キリストってだあれ？

みんなが生まれるずっとずっと前に神様の子どもとして生まれた人です

何を食べる？

定番となっているのがローストチキンです。アメリカでは、七面鳥が定番になっています。だが、日本では入手が困難な為ローストチキンが定番になりました

大晦日



1年の終わりの大切な1日。新しい年を迎える前の大切な1日みなさんはどう過ごしますか？

どうして大掃除をするの？

新しい、1年を気持ちよく迎えるようにするために準備でもあります。

年越しそばを食べるのはどうして？

新しい年になる前の食べる、「年越しそば」には、「お蕎麦のように細く長く生きられますように」という意味が込められています。

参考文献：HoiCiue



10月の献立のメニューで子どもたちに人気だったのでぜひお家でも作ってみてください！

さばのごまマヨ

材料 さば 4切れ （園では1切れ40gの切り身使用）
塩、酒 少々

マヨネーズ 大3くらい
濃口しょうゆ 小2/3～
砂糖 小1/2～（園では三温糖使用）
ごま 大1～（園では炒りごま使用）

- ①さばに酒と塩を軽く振りかけ5分ほど放置する
さばから出た水分をキッチンペーパーなどでふき取る（臭味が抜ける）
- ②ボウル等に★の調味料を全て混ぜ合わせる
（一度味見して、甘めの醤油マヨネーズを作る。少し濃いと思うくらいでOK）
- ③さばを②に漬け込む（15分～）
- ④調味液からさばを取り出しトースターやオーブン等で焼く
（調味液はさばの表面に塗って焼いた方が味が染みる）

保育園では、12月20日にクリスマスランチを予定しています。4・5才は、特別に楽しく選ぶバイキング式になっています。また、クリスマスらしいメニューになっている為楽しんでいきましょう！



2023年度12月献立表

1日 (金)	昼食	ごはん	米
		豚バラ大根	豚肉、大根、生姜、酒、みりん、三温糖、醤油
		とろろ昆布の卵焼き	卵、とろろ昆布、青ねぎ、玉ねぎ、醤油、みりん、かつお昆布だし
		さつまいもソテー	さつまいも、ピーマン、赤パプリカ、厚揚げ、ベーコン、ケチャップ、塩こしょう
		なすのみそ汁	なす、油揚げ、絹豆腐、玉ねぎ、大根、みそ、かつお昆布だし
		オレンジ	
2日 (土)	昼食	キャラメルクッキー	小麦粉、バター、塩、キャラメルシュガー
		ミートソースパスタ	スパゲティ麺、合い挽き肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しいたけ、にんにく、ケチャップ、コンソメ、塩こしょう、三温糖
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、カリフラワー、卵、マヨネーズ、酢、塩
		さつま芋スープ	さつまいも、キャベツ、しめじ、コンソメ、牛乳
		バナナ	
		フルーツサンド	サンドイッチ用食パン、生クリーム、グラニュー糖、クリームチーズ、パイナップル、みかん缶
4日 (月)	昼食	塩昆布の混ぜご飯	米、塩昆布、しそ、たくあん、もみのり、ごま油
		鮭の塩焼き	鮭、酒、岩塩
		しらたきの炒め物	しらたき、ニラ、人参、豚肉、玉ねぎ、焼肉のたれ
		韓国風スープ	かぶ、大根、キャベツ、しいたけ、コーン缶、ハム、ダシダ、醤油
		みかん	
		黒糖さつまいも	黒糖、さつまいも
5日 (火)	昼食	ごはん	米
		みそ肉じゃが	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、しいたけ、三温糖、みりん、酒、醤油、かつお出汁、みそ
		トマトのさっぱり和え	トマト、玉ねぎ、かにかま、しそ、醤油、酢、ごま油
		厚揚げのオイスター炒め	厚揚げ、小松菜、もやし、たけのこ、コーン缶、オイスターソース、みりん、醤油
		ワンタンスープ	ワンタンの皮、白ねぎ、豚ひき肉、人参、しめじ、ニラ、鶏ガラ
		バナナ	
6日 (水)	昼食	ごはん	米
		豚たま甘酢あんかけ	豚肉、しめじ、もやし、玉ねぎ、青ねぎ、卵、塩こしょう、三温糖、醤油、酢、片栗粉
		白菜サラダ	白菜、きゅうり、かいわれ大根、ちくわ、かつお節、マヨネーズ
		ひじきと春菊の胡麻和え	ひじき、春菊、南瓜、白ごま、三温糖、醤油
		鮭のみそ汁	鮭、人参、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、里いも、麦みそ、かつお昆布だし
		りんご	
7日 (木)	昼食	ごはん	米
		ぶりの香味だれかけ	ぶり、酒、塩、しそ、白ねぎ、にんにく、生姜、鶏ガラ、ポン酢
		こんにゃくの白和え	木綿豆腐、干しいたけ、人参、板こんにゃく、小松菜、枝豆、練りごま、三温糖、醤油、すりごま
		鶏と白菜のうま塩煮	鶏肉、白菜、大根、えのき、にんにく、三温糖、みりん、塩、鶏ガラ
		かきたまそうめん	そうめん、かまぼこ、三つ葉、卵、わかめ、しいたけ、片栗粉、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
		バナナ	
8日 (金)	昼食	★かぼちゃのいとこ煮	南瓜、あずき、砂糖、醤油、塩
		バターチキンカレー	米、鶏肉、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、ブロッコリー、にんにく、牛乳、バターチキンカレールウ
		レタスサラダ	レタス、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、コーン缶、しらす、醤油、酢
		添え野菜	さつまいも、トマト
		オレンジ	
		プリン	卵、生クリーム、牛乳、砂糖
11日 (月)	昼食	ごはん	米
		のり塩チキン	鶏肉、にんにく、青のり、マヨネーズ、鶏ガラ、塩こしょう、片栗粉
		ブロッコリーのガーリック炒め	ブロッコリー、カリフラワー、いか、えび、エリンギ、にんにく、オリーブオイル、塩こしょう
		かぶのあんかけ	かぶ、なめたけ、白菜、かにかま、青ねぎ、枝豆、生姜、片栗粉、かつお出汁、醤油、みりん
		トマトスープ	トマト、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ウインナー、コンソメ
		りんご	
12日 (火)	昼食	じゃがコーンパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、水、コーン缶、じゃがいも、塩こしょう、マヨネーズ
		ごはん	米
		さばのみぞれ煮	さば、大根、生姜、酒、塩、みりん、醤油、三温糖
		海藻サラダ	海藻ミックス、しらす、きゅうり、もやし、ポン酢
		南瓜いため	南瓜、にんにくの芽、豚肉、オイスターソース、酒、醤油、鶏ガラ
		野菜のすまし汁	切り干し大根、しいたけ、人参、ごぼう、絹さや、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	オレンジ	
		ココアシリアルグリスピー	コーンフレーク、バター、マシュマロ、ココア

13日 (水)	昼食	パン	ロールパン
		牛肉の洋風炒め	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、コンソメ、塩こしょう
		コールスロー	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶、ハム、マヨネーズ、酢、三温糖、塩
		茄子のチーズ焼き	茄子、ひき肉、エリンギ、玉ねぎ、ブロッコリー、ミートソース缶、ピザ用チーズ、塩こしょう
		春雨スープ	春雨、わかめ、白菜、白ねぎ、にんにく、白ごま、ダシダ、醤油
		バナナ	
	おやつ	りんごヨーグルト	ヨーグルト、りんごジャム、りんご、みかん缶、桃缶、グラニュー糖
★お誕生会メニュー★ 14日 (木)	昼食	ピラフ	米、人参、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、バター、コンソメ、塩こしょう
		ハンバーグ	合い挽き肉、玉ねぎ、しいたけ、牛乳、高野豆腐、にんにく、赤ワイン、ケチャップ、ソース
		フライドポテト	フライドポテト、塩、油
		ブロッコリーのマヨネーズ和え	ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶、マヨネーズ
		かぼちゃポタージュ	かぼちゃ、玉ねぎ、牛乳、コンソメ、生クリーム
		みかん	
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、きなこ
15日 (金)	昼食	ごはん	米
		豚バラ大根	豚肉、大根、生姜、酒、みりん、三温糖、醤油
		とろろ昆布の卵焼き	卵、とろろ昆布、青ねぎ、玉ねぎ、醤油、みりん、かつお昆布だし
		さつまいもソテー	さつまいも、ピーマン、赤パプリカ、厚揚げ、ベーコン、ケチャップ、塩こしょう
		なすのみそ汁	なす、油揚げ、絹豆腐、玉ねぎ、大根、みそ、かつお昆布だし
		オレンジ	
	おやつ	ザラメクッキー	小麦粉、バター、塩、ザラメ
16日 (土)	昼食	ビビンバ飯	米、豚ひき肉、ほうれん草、人参、もやし、生姜、にんにく、鶏ガラ、醤油、三温糖、白ごま、ごま油
		厚揚げの照り焼き	厚揚げ、片栗粉、醤油、三温糖、みりん、酒、白ごま
		ブロッコリーとわかめのゆかり和え	ブロッコリー、わかめ、コーン缶、ゆかり
		中華スープ	大根、白ねぎ、えのき、ニラ、鶏ガラ
		バナナ	
	おやつ	フレンチトースト	食パン、卵、牛乳、砂糖、バター
18日 (月)	昼食	塩昆布の混ぜご飯	米、塩昆布、しそ、たくあん、もみのり、ごま油
		鮭の塩焼き	鮭、酒、岩塩
		しらたきの炒め物	しらたき、ニラ、人参、豚肉、玉ねぎ、焼肉のたれ
		韓国風スープ	かぶ、大根、キャベツ、しいたけ、コーン缶、ハム、ダシダ、醤油
		みかん	
	おやつ	ふりふりポテト	じゃがいも、バーベキューパウダー
19日 (火)	昼食	ごはん	米
		みそ肉じゃが	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、しいたけ、三温糖、みりん、酒、醤油、かつお出汁、みそ
		トマトのさっぱり和え	トマト、玉ねぎ、かにかま、しそ、醤油、酢、ごま油
		厚揚げのオイスター炒め	厚揚げ、小松菜、もやし、たけのこ、コーン缶、オイスターソース、みりん、醤油
		ワンタンスープ	ワンタンの皮、白ねぎ、豚ひき肉、人参、しめじ、ニラ、鶏ガラ
		バナナ	
	おやつ	チーズ蒸しパン	小麦粉、卵、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー、クリームチーズ、ピザ用チーズ
★クリスマスランチ★ 20日 (水)	昼食	二色おにぎり	米、梅昆布茶、あらね、ごま、麵つゆ、ごま油、星型かまぼこ
		ロースチキン	鶏肉、玉ねぎ、りんご、醤油、みりん、酒、塩
		リボンパスタ	ファルファッリ、ウインナー、枝豆、コーン缶、玉ねぎ、にんにく、九州醤油、オリーブオイル
		ピカタ	卵、豚肉、コンソメ、ケチャップ
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコリー、ハム、マヨネーズ、塩こしょう、三温糖、酢
		スティックサラダ	きゅうり、人参、大根、マヨネーズ、味噌、三温糖
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、グラニュー糖
21日 (木)	昼食	ごはん	米
		ぶりの香味だれかけ	ぶり、酒、塩、しそ、白ねぎ、にんにく、生姜、鶏ガラ、ポン酢
		こんにゃくの白和え	木綿豆腐、干しいたけ、人参、板こんにゃく、小松菜、枝豆、練りごま、三温糖、醤油、すりごま
		鶏と白菜のうま塩煮	鶏肉、白菜、大根、えのき、にんにく、三温糖、みりん、塩、鶏ガラ
		かきたまそうめん	そうめん、かまぼこ、三つ葉、卵、わかめ、しいたけ、片栗粉、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
		バナナ	
	おやつ	セサミクッキー	小麦粉、バター、砂糖、すりごま、黒ごま
22日 (金)	昼食	バターチキンカレー	米、鶏肉、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、ブロッコリー、にんにく、牛乳、バターチキンカレールウ
		レタスサラダ	レタス、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、コーン缶、しらす、醤油、酢
		添え野菜	さつまいも、トマト
		オレンジ	
	おやつ	クリスマスケーキ	小麦粉、バター、塩、砂糖、卵、牛乳、ベーキングパウダー、生クリーム、いちご、ブルーベリー、アラザン、たけのこの里、マーブルチョコレート

住吉むつみ保育園

23日 (土)	昼食	具沢山にゅう麺	そうめん、鶏肉、白菜、白ねぎ、えのき、しいたけ、厚焼きかまぼこ、醤油、みりん、かつお昆布出汁
		さけの磯焼き	さけ、青のり、マヨネーズ、九州醤油、三温糖
		ふろふき大根	大根、柚子田楽みそ
		バナナ	
	おやつ	ホットドック	ロールパン、ウインナー、キャベツ、ケチャップ
25日 (月)	昼食	ごはん	米
		のり塩チキン	鶏肉、にんにく、青のり、マヨネーズ、鶏ガラ、塩こしょう、片栗粉
		ブロッコリーのガーリック炒め	ブロッコリー、カリフラワー、いか、えび、エリンギ、オリーブオイル、塩こしょう
		かぶのあんかけ	かぶ、なめたけ、白菜、かにかま、青ねぎ、枝豆、生姜、片栗粉、かつお出汁、醤油、みりん
		トマトスープ	トマト、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ウインナー、コンソメ
		りんご	
		おやつ	照り焼きパン
26日 (火)	昼食	ごはん	米
		さばのみぞれ煮	さば、大根、生姜、酒、塩、みりん、醤油、三温糖
		海藻サラダ	海藻ミックス、しらす、きゅうり、もやし、ポン酢
		南瓜いため	南瓜、にんにくの芽、豚肉、オイスターソース、酒、醤油、鶏ガラ
		野菜のすまし汁	切り干し大根、しいたけ、人参、ごぼう、絹さや、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
		オレンジ	
		おやつ	マカロニきなこ
27日 (水)	昼食	パン	ロールパン
		牛肉の洋風炒め	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、コンソメ、塩こしょう
		コールスロー	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶、ハム、マヨネーズ、酢、三温糖、塩
		茄子のチーズ焼き	茄子、ひき肉、エリンギ、玉ねぎ、ブロッコリー、ミートソース缶、ピザ用チーズ、塩こしょう
		春雨スープ	春雨、わかめ、白菜、白ねぎ、にんにく、白ごま、ダンダ、醤油
		バナナ	
		おやつ	キンパごはん
28日 (木)	昼食	ごはん	米
		豚たま甘酢あんかけ	豚肉、しめじ、もやし、玉ねぎ、青ねぎ、卵、塩こしょう、三温糖、醤油、酢、片栗粉
		白菜サラダ	白菜、きゅうり、かいわれ大根、ちくわ、かつお節、マヨネーズ
		ひじきと春菊の胡麻和え	ひじき、春菊、南瓜、白ごま、三温糖、醤油
		鮭のみそ汁	鮭、人参、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、里いも、麦みそ、かつお昆布だし
		りんご	
		おやつ	オレンジケーキ

12月14日お誕生会メニュー

ピラフ
ハンバーグ
フライドポテト
ブロッコリーのマヨネーズ和え
かぼちゃポタージュ
みかん

※おやつには毎回、牛乳がつきます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日の
おやつに昆布を提供しています。

