

令和6年



予定献立表



滝尾保育園

| 日  | 曜日 | 献立名  | 3時のおやつ        |
|----|----|--|---------------|
| 2  | 月  | 麻婆豆腐 ツナの和風サラダ 白菜のスープ オレンジ                      | 甘酒ケーキ         |
| 3  | 火  | さかなのごま照り焼き 切干大根サラダ 厚揚げの味噌汁 りんご                 | ソフトバナナクッキー    |
| 4  | 水  | チキンのトマト煮 小松菜の胡麻和え 焼き南瓜 コンソメスープ みかん             | ぶどうゼリー        |
| 5  | 木  | 厚揚げの肉味噌煮 納豆と塩昆布のサラダ もやしのスープ りんご                | ちくわの胡麻焼き      |
| 6  | 金  | 魚のおろし煮 根菜のきんぴら 豆腐の味噌汁 生パン                      | ほうれん草のマフィン    |
| 7  | 土  | ひじきご飯 中華スープ パナナ                                | さつま芋と栗のタルト    |
| 9  | 月  | ニラ豚 マセドアンサラダ 小松菜入り味噌汁 キウイ                      | 豆乳もち          |
| 10 | 火  | 筑前煮 ししゃも トマト もずくの味噌汁 みかん                       | メルティフレーク      |
| 11 | 水  | 鶏とニラのつくね焼き ひじきのサラダ ごぼうの味噌汁 生パン                 | ミネラルおにぎり      |
| 12 | 木  | 鮭の塩焼き ごぼうとセロリの金平 切干大根の味噌汁 りんご                  | レーズン入り蒸しパン    |
| 13 | 金  | レバーの甘辛煮 南瓜の甘煮 かえり 豆腐のすまし汁 オレンジ                 | フライドポテト       |
| 14 | 土  | 中華丼 わかめスープ パナナ                                 | ポンデケーキ        |
| 16 | 月  | 肉じゃが 白菜の酢の物 えのきの味噌汁 みかん                        | おから黄粉クッキー     |
| 17 | 火  | 魚のオレンジあんかけ ほうれん草のナムル 玉葱の味噌汁 キウイ                | 中華蒸しパン        |
| 18 | 水  | 豆腐のふわふわ揚げ 春雨の和え物 トマト入りスープ オレンジ                 | フルーツ豆乳ヨーグルト   |
| 19 | 木  | 凍り豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え さつま芋の味噌汁 パナナ             | カルシウムおにぎり     |
| 20 | 金  | お弁当  | ポテトクッキー       |
| 21 | 土  | 鶏そぼろと鮭の混ぜご飯 白菜の味噌汁 キウイ                         | バナナスコーン       |
| 23 | 月  | 豆腐の中華煮 刻み昆布とツナの炒め物 冬野菜の味噌汁 オレンジ                | 焼き芋           |
| 24 | 火  | 鶏肉の唐揚げ レタス ツリーポテト 切干ナポリタン オニオンスープ うさぎりんご ミニゼリー | クリスマスケーキ      |
| 25 | 水  | チキンカレー スノーサラダ ロースト人参 キウイ                       | きのこベーコンのケーキサレ |
| 26 | 木  | 魚のネギ味噌焼き 大豆入りひじきの油炒め わかめのすまし汁 みかん              | 小倉蒸しパン        |
| 27 | 金  | 鶏肉のマーメレード焼き ほうれん草のしらす和え 大根の味噌汁 生パン             | みかん せんべい      |
| 28 | 土  | 高菜ピラフ もやしの味噌汁 オレンジ                             | ポップコーン        |

## 冬至について



今年の冬至は12月21日(土)です。冬至とは、太陽の位置が1年で最も低くなる日です。1年で最も日が短い日でもあります。昔は、「太陽が生まれ変わる日」と考えられていて、この日に柚子湯に入ったり、かぼちゃを食べたりして幸せを願う風習があります。

### ●冬至の食べ物例●

かぼちゃ・・・風邪をひかずにひと冬を過ごせるといわれています。野菜の少ない冬に、保存のきくかぼちゃをたべて栄養をとる、暮らしの知恵でもあります。

冬至がゆ・・・冬至に食べる小豆がゆ。小豆の赤い色が魔除けになるといわれています。

いとこ煮・・・かぼちゃと小豆の煮物。



## おすすめレシピ 9日献立 マセドアンサラダ

【材料】4人分  
 ハム・・・2枚  
 人参・・・1/2本  
 きゅうり・・・1本  
 コーン・・・20g  
 さつま芋・・・小1本  
 マヨドレ・・・大1～2  
 塩コショウ・・・適量



### 【作り方】

- ①ハム、人参、きゅうり、さつま芋を角切りにコロコロに切る。
- ②さつま芋、人参は柔らかくなるまで茹でる。ほかの食材はサッと茹でる。
- ③②で茹でた野菜をよく水を切り、ボールにまとめ、マヨドレを入れて混ぜ合わせる。
- ④塩コショウで味を整えたら出来上がり。