

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	きのこと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。