



給食だより

令和元年12月
栄養士 照屋恵美

お正月は沖縄の郷土料理を楽しみましょう!

沖縄の正月料理は、「おせち」のような正月の特別料理ではなく、お祝いの席の料理や大皿料理であることが多いです。料理のなかみに関しては、欠かせないものが「喜ぶ」の意味がある「昆布」(クーブ)料理、子孫繁栄を願った「田芋」(ターンム)料理。祝いの席でも昆布を炒めた「クーブイリチー」や「昆布(クーブ)巻き」は、必ず出されます。おせちに入っている昆布巻きといえば、一般的には鮭、ニシンを使いますが、沖縄では白身魚を巻く事が多く、本土のものとはちょっと違っていています。見た目にも違いはありますが、どれも縁起のいいといわれがある食材を用い、五穀豊穡、不老長寿、子孫繁栄などの思いが込められた料理となっています。

ちなみに、今も「お雑煮」を食べる習慣はなく、お正月には、中身汁(豚の内臓を鰹だしでお汁にしたもの)を食べます。本土と違う沖縄の正月料理、伝統料理を子供たちにも伝え、親子で一緒に楽しみましょう!

日本のおせち料理

昆布巻き
・子孫繁栄
・こぶ(よころぶ)

数の子
・子孫繁栄
・ニシン(二親)

酢れんこん
・穴にちなんで
将来の見通しがきく

かまぼこ
・紅白
(祝いの色)

筑前煮
・根を張る根菜を用い
末永い幸せを祈願する

田作り
・五穀豊穡

なます
・平和、平安
・紅白(祝いの色)

栗きんとん
・金運
・豊かな1年を願う

黒豆
・邪気祓い
・まめに働く
・丈夫、健康

沖縄の正月料理

準備に「話めらい草」の重

昆布の甘酢煮

田芋のさらあげ

揚げ豆腐

赤いおにぎり

白のおにぎり

豚の三枚肉を煮つ

肉の皮を上か下に切るかは地域・家によって違うよ

昆布消費量日本一といわれていた沖縄県ですが、近年消費量が減ってきているようです。栄養豊富で、沖縄料理にかかせない昆布を食卓に増やしていきましょう!

栄養豊富 昆布



ほかの食べ物と比較すると...

鉄分	ホウレンソウ 37mg	カルシウム	ヨーグルト 130mg
カリウム	アレン 1.1mg		牛乳 100mg
ナトリウム	トマトソース 574mg	食物繊維	昆布 2.4mg
	バナナ 390mg		コボク 8.5mg

クーブイリチー(昆布の炒め煮)

材料(5人分)

- 切り昆布 100g
- 三田あり 5cm角3枚
- 赤肉 200g
- だし汁 2cup
- 塩 少々
- 植物油 適量

作り方

- 昆布は10分~30分間水にさらす。
 昆布の厚さ 約30分間
 かつの厚さ 約10分間
 赤肉をゆでて赤肉長く切る。
 油あげもゆでて赤肉長く切る。
 昆布は5cm×9cm
- 金鍋に少しづつに油を入れ赤肉を少し炒める。
 塩少々、植物油少々を加える。
- もじらした昆布を入れだし汁を煮込む。
- 昆布がかわったら油あげを入れ昆布を少し煮、味を整える。

厨房コラム =冬やさいについて=
冬やさい、特に地面の下にできる野菜は、体を温める性質を持っています。(白菜・小松菜・ほうれん草・大根・ごぼう・かぶなど)冬やさいをたっぷり食べて寒さや風邪に負けない体を作りましょう☆☆☆

12月幼児食予定献立表

令和元年

育心保育園



日曜日	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
2月	もずくだんぶり ナムル 果物 ゆし豆腐	芋かりんとう 牛乳	もずく 豚ミンチ ゆし豆腐 牛乳	白米 さつま芋	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン もやし ほうれん草 ねぎ 果物
3火	ご飯 白身魚のみみじ焼き 果物 クープイリチー ジャが芋のみそ汁	レモンラスク 牛乳	白身魚 昆布 豚肉 牛乳	白米 パン こんにやく ジャが芋	トマト 人参 なら 果物 切干大根 玉ねぎ ねぎ
4水	あわご飯 豚肉の味噌漬焼き 果物 わかめと胡瓜の和え物 ソーメン汁	サーター アランダギー 牛乳	豚肉 わかめ 油揚げ 卵 牛乳	白米 ソーメン あわ	玉ねぎ ビーマン 人参 胡瓜 ねぎ 果物
5木	青菜ご飯 サバの竜田揚げ 果物 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁	チーズサブレ 牛乳	さば 鶏ミンチ 粉チーズ 木綿豆腐 牛乳	白米	トマト 人参 玉ねぎ ねぎ 冬瓜 しめじ からし菜 果物
6金	玄米ご飯 鶏肉と大根の煮物 果物 南瓜サラダ わかめのすまし汁	くずもち 牛乳	鶏肉 卵 チーズ わかめ 牛乳 きなこ	白米 玄米 芋くず	大根 いんげん 南瓜 長ネギ 果物
7土	じゅーしー 胡瓜としらすの和え物 果物 豆腐のみそ汁	ビスコ レーズン 牛乳	ツナ缶 昆布 しらす 絹豆腐 牛乳 アーサ 枝豆	白米 ビスコ	人参 なら 胡瓜 ねぎ 果物
9月	ビーフカレー キャベツの和え物 果物 コンソメスープ	アガラサー 牛乳	牛肉 ちくわ 牛乳	白米 ジャが芋	人参 玉ねぎ キャベツ グリーンピース 胡瓜 パセリ 果物
10火	ご飯 きびなごの唐揚げ 果物 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁	ヨーグルト パンケーキ 牛乳	きびなご 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 卵 ヨーグルト 牛乳	白米	トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ 果物
11水	ご飯 レバーの竜田揚げ 果物 マカロニサラダ わかめのみそ汁	アップルケーキ 牛乳	豚レバー わかめ 卵 牛乳	白米 マカロニ	トマト 胡瓜 人参 玉ねぎ ねぎ 果物
12木	麦ご飯 サバの香味焼き 果物 五目煮 もずくのみそ汁	紅芋ごま団子 牛乳	サバ 大豆 鶏肉 牛乳 もずく	白米 押し麦 紅芋	トマト 大根 ごぼう 人参 ねぎ 果物 えのき
13金	中華風やしそば 果物 小松菜の白和え フライドポテト 白菜のみそ汁	鮭チーズおにぎり 牛乳	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐 鮭 チーズ 牛乳	中華麺 白米 フライドポテト	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 小松菜 ねぎ 果物 しめじ 白菜
14土	保育参観				
16月	ふりかけご飯 ユーリンチー 果物 ポテトサラダ 春雨のみそ汁	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	白米 ジャが芋 パン 春雨	長ネギ 胡瓜 コーン 白菜 椎茸 果物 ねぎ
17火	五穀米ご飯 魚の西京焼き 果物 ひじき炒め ゆし豆腐	タンナファクルー 牛乳	白身魚 ひじき 豚肉 ゆし豆腐 牛乳 卵 大豆	白米 五穀米 しらたき ジャが芋	人参 なら ねぎ 果物
18水	きのこミートスパゲティ フレンチサラダ 果物 オニオンスープ	昆布ツナおにぎり 枝豆	合挽き肉 昆布 ツナ缶 枝豆	白米 スパゲティ	椎茸 しめじ 玉ねぎ ビーマン レタス 胡瓜 トマト 人参 果物
19木	麦ご飯 カラフルマーボー豆腐 果物 甘酢あえ アーサ汁	マシュマロおこし 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ アーサ 牛乳	白米 マシュマロ 押し麦 オートミール コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 胡瓜 冬瓜 ねぎ 果物
20金	お弁当会				
21土	カレーピラフ ツナサラダ 果物 コーンスープ	オレオクッキー 牛乳	ウインナー ツナ缶 牛乳	白米 クッキー	ビーマン 人参 コーン キャベツ 胡瓜 玉ねぎ 果物 パセリ
23月	トウジンジュージー 果物 南瓜の煮物 胡瓜のおかかあえ ソーキ汁	もちもちどら焼き 牛乳	ツナ缶 ひじき ソーキ 小倉あん 牛乳 昆布	白米 白玉粉	人参 ねぎ 南瓜 胡瓜 冬瓜 鳥人参 山東菜 果物
24火	ご飯 魚のエビマヨ焼き 果物 きんぴらごぼう もやしのみそ汁	みそクッキー 牛乳	白身魚 ツキアゲ 桜エビ 油揚げ 卵 牛乳	白米 しらたき	コーン ごぼう 人参 なら もやし ねぎ 果物
25水	クリスマスメニュー				
26木	三枚肉そば かみかみあえ 果物 金時豆の甘煮	いなり寿司 お茶	三枚肉 かまぼこ サキイカ 金時豆 いなりあげ	白米 沖縄そば	ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ 椎茸 果物
27金	玄米ご飯 さんまのかば焼き 果物 もやしの和え物 なめこ汁	パースディケーキ 野菜ジュース	さんま 絹豆腐	白米 玄米 ケーキ	トマト 胡瓜 人参 しそ もやし なめこ ねぎ 果物
28土	保育納め				

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。



12月離乳食予定献立表

育心保育園

令和元年

日曜日		初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~	
調理形態		ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み		
2	月	全粥 野菜ペースト 果汁 ほうれん草ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 ほうれん草のつぶし和え ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 ほうれん草の和え物 ゆし豆腐	ふかし芋	
3	火	つぶし粥 白身魚のトマトすり流し 果汁 人参ペースト ジャが芋スープ	全粥 白身魚のトマトつぶし煮 果物 切干大根のつぶし煮 ジャが芋のみそ汁	軟飯 白身魚のトマト煮 果物 切干大根の柔らかか煮 ジャが芋のみそ汁	パン コーンスープ	
4	水	つぶし粥 野菜ペースト 果樹 人参ペースト オニオンスープ	つぶし粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 果物 胡瓜のつぶしあえ ソーメン汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 胡瓜の和え物 ソーメン汁	おじや	
5	木	つぶし粥 白身魚のトマトすり流し 果汁 人参ペースト 冬瓜スープ	全粥 白身魚のトマトつぶし煮 果物 人参のいり煮 冬瓜のみそ汁	軟飯 白身魚のトマト煮 果物 人参のいり煮 冬瓜のみそ汁	チーズ パンケーキ	
6	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 南瓜つぶしサラダ すまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 南瓜サラダ すまし汁	マカロニ きなこ	
7	土	つぶし粥 人参ペースト 果汁 南瓜ペースト 豆腐のすり流し	全粥 ささみのつぶし煮 果物 胡瓜のつぶしあえ 豆腐のみそ汁	軟飯 ささみの煮物 果物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ビスケット レーズン	
9	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 キャベツマッシュ オニオンスープ	全粥 ささみのミルクつぶし煮 果物 キャベツのつぶしあえ オニオンスープ	軟飯 ささみのミルク煮 果物 キャベツの和え物 オニオンスープ	蒸しパン	
10	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト 大根スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 豆腐チャンプルーつぶし煮 大根のみそ汁	軟飯 魚の煮つけ 果物 豆腐チャンプルー煮 大根のみそ汁	ヨーグルト パンケーキ	
11	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 マカロニつぶしサラダ みそ汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 マカロニサラダ みそ汁	おじや	
12	木	つぶし粥 魚とトマトにすり流し 果汁 大根ペースト すましスープ	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 大根のつぶし煮 すまし汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 大根の煮物 すまし汁	ふかし芋	
13	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 小松菜あえマッシュ 白菜スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 小松菜のつぶし白和え 白菜のみそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 小松菜の白和え 白菜のみそ汁	鮭チーズ おにぎり	
14	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉の煮物 果物 胡瓜のおろしあえ オニオンスープ	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 果物 胡瓜の和え物 オニオンスープ	ビスケット ブルーン	
16	月	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 ジャが芋ペースト 白菜スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 ポテトサラダ 白菜みそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 ポテトサラダ 白菜のみそ汁	きなこパン	
17	火	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 人参ペースト すましスープ	全粥 白身魚のつぶし煮 果物 人参つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 白身魚の煮つけ 果物 人参炒め煮 ゆし豆腐	おじや	
18	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 野菜のトマトつぶし煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 野菜のトマト煮 果物 サラダ オニオンスープ	昆布ツナ おにぎり	
19	木	つぶし粥 野菜と豆腐のペースト 果汁 大根マッシュ 大根スープ	全粥 マーボーつぶし豆腐 果物 胡瓜と大根のつぶしあえ 大根のすまし汁	軟飯 マーボー豆腐 果物 胡瓜と大根の和え物 大根のすまし汁	オートミール パンケーキ	
20	金	お弁当会				
21	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 キャベツあえマッシュ オニオンスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶしツナサラダ オニオンスープ	軟飯 鶏肉の煮物 果物 ツナサラダ オニオンスープ	ビスケット	
23	月	つぶし粥 南瓜ペースト 果汁 野菜スープ	人参全粥 南瓜のつぶし煮物 果物 胡瓜のおろし和え物 つぶし鶏汁	人参軟飯 南瓜の煮物 果物 胡瓜の和え物 鶏汁	ジャが芋 おやき	
24	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト さつま芋スープ	全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 人参つぶし煮 さつま芋のみそ汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 人参炒め煮 さつま芋のみそ汁	おじや	
25	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ブロッコリーペースト キャベツスープ	全粥 ささみの野菜つぶし煮 果物 ブロッコリーつぶしサラダ キャベツスープ	軟飯 ささみの野菜煮 果物 ブロッコリーサラダ キャベツスープ	ヨーグルト パフェ	
26	木	つぶし粥 南瓜ペースト 果汁 キャベツ和えマッシュ 豆腐のすまし汁	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 キャベツのつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 キャベツの和え物 豆腐のすまし汁	じゅーしー	
27	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 胡瓜のおろしあえ 豆腐のみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	蒸しパン	
28	土	保育納め				

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。