

2025年12月



予定献立表・幼児食

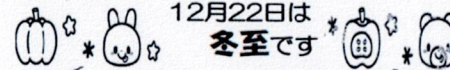


ルンルンちゃいど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
屋食	ごはん 白身魚の人参味噌煮 かぼちゃサラダ すまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の甘辛ソース マセドアンサラダ 味噌汁 フルーツ	鮭チャーハン 切干の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚ネギ味噌だれ 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ	野菜と挽肉カレー 大根のサラダ スープ フルーツ	あんかけ味噌うどん 煮物 お浸し フルーツ
主要食材	米・かれい・人参・味噌・しょうが汁 いんげん・南瓜・胡瓜・玉ねぎ マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・小麦粉・きゃべつ・玉ねぎ かつお・だし・ソース・お酢・じゃが芋 人参・胡瓜・酢・味噌・フルーツ	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ コーン・小ねぎ・切干大根 いんげん・味噌・フルーツ	米・ほっけ・長ねぎ・味噌・アスパラ 高野豆腐・人参・玉ねぎ・いんげん フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレー粉・大根・胡瓜・茗荷 酢・トマト・フルーツ	うどん・鶏肉・人参・玉ねぎ 白菜・片栗粉・さつま芋 白米・高野豆腐・人参・玉ねぎ ほうれん草・フルーツ
おやつ	りんごパンケーキ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	ひじきおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 りんご・バター	食パン・いちごジャム 食パン・いちごジャム	米・鶏肉・人参	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ ケチャップ	米・ひじき・人参	ホットケーキミックス・豆乳 バター
栄養価	I値 - 499.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.7 g	I値 - 491.0 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 11.4 g	I値 - 492.0 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 9.2 g	I値 - 468.0 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.9 g	I値 - 494.0 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g	I値 - 494.0 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 10.8 g
日	8	9	10	11	12	13
屋食	ごはん 白身魚の煮付け きゃべつのマヨ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	豆腐ドライカレー 南瓜のオムライス スープ フルーツ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつま芋サラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚と大根の甘辛炒め 白菜の和え物 味噌汁 フルーツ	すき焼きうどん 煮物 お浸し フルーツ
主要食材	米・かれい・大根・片栗粉 いんげん・きゃべつ・胡瓜 マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ クリーム・豆乳・片栗粉・お酢 ほうれん草・味噌・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・お酢・南瓜 胡瓜・トマト・かつお・フルーツ	米・ほっけ・玉ねぎ・人参・いんげん 片栗粉・さつま芋・胡瓜・トマト 味噌・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・じゃが芋 玉ねぎ・人参・お酢・白菜・胡瓜 味噌・フルーツ	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・しめじ・さつま芋 白菜・胡瓜・フルーツ
おやつ	じゃがもち 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	スイートポテト 牛乳	和風チキンピラフ 牛乳	菜めしおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳
主要食材	じゃが芋・片栗粉	米・ツナ缶・人参	さつま芋・バター・豆乳	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ	米・菜めし	ホットケーキミックス・豆乳 バター
栄養価	I値 - 473.0 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 10.1 g	I値 - 493.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 7.1 g	I値 - 522.0 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.4 g	I値 - 539.0 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.8 g	I値 - 482.0 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.5 g	I値 - 474.0 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 11.7 g
日	15	16	17	18	19	20
屋食	ごはん 鶏肉のトマトソース キャベツとツナのサラダ スープ フルーツ	ごはん 白身魚の豆乳みそ煮 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜のナムル スープ フルーツ	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 ほうれん草お浸し 味噌汁 フルーツ	かぼちゃカレー わかめサラダ スープ フルーツ	野菜あんかけうどん 煮物 お浸し フルーツ
主要食材	米・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・トマト かつお・アスパラ・きゃべつ・胡瓜 ツナ缶・酢・トマト・フルーツ	米・ほっけ・しょうが汁・味噌・豆乳 人参・いんげん・マカロニ・胡瓜 玉ねぎ・マヨネーズ・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・長ねぎ・いんげん 味噌・片栗粉・もやし・胡瓜・人参 酢・フルーツ	米・大根・鶏肉・人参・玉ねぎ 片栗粉・いんげん・ほうれん草 味噌・フルーツ	米・鶏肉・南瓜・玉ねぎ・人参 カレー粉・大根・胡瓜・茗荷 酢・トマト・フルーツ	うどん・鶏肉・人参・大根・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉・じゃが芋 きゃべつ・フルーツ
おやつ	わかめおにぎり 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	りんごパンケーキ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	バナナスクエア 牛乳	人参パンケーキ 牛乳
主要食材	米・茗荷	米・鶏肉・人参	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・さけフレーク	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	ホットケーキミックス・人参 豆乳
栄養価	I値 - 497.0 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.6 g	I値 - 533.0 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 12.0 g	I値 - 505.0 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 17.1 g	I値 - 493.0 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 6.4 g	I値 - 485.0 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.0 g	I値 - 468.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.4 g

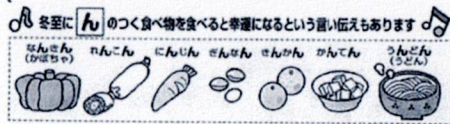
曜日	月	火	水	木	金	土
日	22	23	24	25	26	27
屋食	中華丼 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の蒲焼 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	★クリスマス★ キャロットライス カレー風味唐揚げ ポテトサラダ スープ フルーツ	ごはん 豆腐チャンプルー 温野菜のサラダ 味噌汁 フルーツ	きのこカレー ひじきサラダ スープ フルーツ	あんかけうどん 煮物 お浸し フルーツ
主要食材	米・豚肉・白菜・玉ねぎ・しめじ・人参 小ねぎ・片栗粉・南瓜・味噌・フルーツ	米・ほっけ・片栗粉・しょうが汁 じゃが芋・高野豆腐・人参・玉ねぎ いんげん・味噌・フルーツ	米・人参・鶏肉・しょうが汁・お酢 小ねぎ・片栗粉・トマト・お酢・じゃが芋 胡瓜・トマト・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・もやし 人参・にら・アスパラ・胡瓜・ツナ・酢 味噌・フルーツ	米・鶏肉・しめじ・えのき・玉ねぎ 人参・じゃが芋・お酢・きゃべつ ほうれん草・片栗粉・さつま芋 白菜・フルーツ	うどん・鶏肉・人参・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉・さつま芋 白菜・フルーツ
おやつ	ジャムサンド 牛乳	ジュース(沖縄風ご飯) 牛乳	★お楽しみおやつ★ 牛乳	いもち味噌だれ 牛乳	ケチャップごはん 牛乳	ホットケーキ 牛乳
主要食材	食パン・いちごジャム	米・鶏肉・人参・小ねぎ	ホットケーキミックス・ココア・豆乳 いちごジャム・お酢・フルーツ	じゃが芋・片栗粉・味噌	米・ツナ缶・玉ねぎ・人参 ケチャップ・パセリ粉	ホットケーキミックス・豆乳 バター
栄養価	I値 - 480.0 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.5 g	I値 - 496.0 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.2 g	I値 - 534.0 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.3 g	I値 - 490.0 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.5 g	I値 - 545.0 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.0 g	I値 - 478.0 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.5 g

早いもので今年も残すところ1か月となりました。生活リズムが乱れやすい年末年始は、子どもの成長にとって非常に大切な時期です。普段の食事に気を配りながら早寝、早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを整えるようにしましょう。また冬野菜には、体の中から温めてくれる作用があるといわれています。たくさん食べて寒い冬を乗り越えましょう。



冬至は、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。
冬至の日には、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かぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存に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。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。



旬の食材『大根』

大根は一年中出回っていますが、秋から冬のものが一番おいしいと言われています。白い根の部分には、ビタミンCの他、でんぷんの消化を助けるアミラーゼ、消化酵素のジアスターゼが含まれています。特に削いて食べると酵素がよく働いて、消化を助けてくれる胃にやさしい野菜です。緑の葉に、カロテンやビタミン、カルシウムが多く含まれています。

大根には数百もの種類があって、よく食べるのは、根の上がうす緑色の青首大根です。他に、根の上の方も白く主にくあんにする白首大根、京都で生まれたカブのような形の聖護院大根、1.5mと世界一長い守口大根、皮が赤く小さな甘日大根などがあります。桜島の火山灰で育ち、30kgと世界一大きい桜島大根は松崎にします。大阪四十日の双葉は、貝割れ大根として利用されます。



- ホットケーキミックス、カレー粉とシチュー粉は卵・乳製品不使用のものを使用しております。
 - 味噌汁は壁布だしと味噌、スープ・すまし汁は壁布だしと醤油を使用しています。
 - りんごは、離乳完了期までは加熱したものを提供しています。
- ※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。



2025年12月

予定献立表・離乳食

ルンルンちゃいるど保育園

目安月		初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃	目安月	初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃	
月	1	おかゆ 白身魚のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 南瓜のやわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の人参味噌煮 かぼちゃサラダ すまし汁 フルーツ	水	17	おかゆ 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ豆腐 やわらかナムル スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりながし やわらかナムル スープ フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜のナムル スープ フルーツ
火	2	おかゆ フロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の甘辛ソース マゼランサラダ 味噌汁 フルーツ	木	18	おかゆ 大根のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん やわらか煮 スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん やわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 ほうれん草お浸し 味噌汁 フルーツ
水	3	おかゆ 人参のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	さけ雑炊 大根のやわらか煮 スープ ミルク	さけ軟飯 大根のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	餅チャーハン 切干の煮物 味噌汁 フルーツ	金	19	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろあん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろあん コロコロ野菜煮 スープ フルーツ	ごはん かぼちゃカレー わかめサラダ スープ フルーツ
木	4	おかゆ フロッコリーのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚のねぎ味噌だれ 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ	土	20	おかゆ 煮込みうどん 煮つぶし すりながし ミルク	おかゆ 野菜煮込みうどん やわらか煮 お浸し ミルク	軟飯 野菜煮込みうどん やわらか煮 お浸し フルーツ	ごはん 野菜あんかけうどん 煮物 お浸し フルーツ
金	5	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん コロコロ野菜煮 スープ フルーツ	おかゆ 野菜と鶏肉カレー 大根のサラダ スープ フルーツ	月	22	おかゆ 白菜のすりながし 白菜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 野菜そぼろあん 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 野菜あんかけ軟飯 南瓜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 中巻 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ
土	6	おかゆ あんかけうどん さつま芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし ミルク	おかゆ 野菜あんかけうどん やわらか煮 お浸し ミルク	軟飯 野菜あんかけうどん やわらか煮 お浸し フルーツ	おかゆ あんかけ味噌うどん 煮物 お浸し フルーツ	火	23	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の蒲焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ
月	8	おかゆ 白身魚のすりながし きゅうりのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け きゅうりのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け きゅうりのやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の煮付け きゅうりのマヨネーズ 味噌汁 フルーツ	水	24	おかゆ フロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろあん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん コロコロ野菜煮 スープ フルーツ	ごはん ★クリスマス★ キャロットライス カレー風味唐揚げ ポテトサラダ スープ フルーツ
火	9	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 やわらか煮 味噌汁 フルーツ	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 やわらか煮 味噌汁 フルーツ	おかゆ 鶏肉のクリームコーン煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	木	25	おかゆ 豆腐のすりながし フロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん 温野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん 温野菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 豆腐ちゃん蒲ルー 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ
水	10	おかゆ 豆腐のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん 南瓜のやわらか煮 スープ フルーツ	おかゆ 豆腐ドライカレー 南瓜のオーロラソース スープ フルーツ	金	26	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゅうりのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋そぼろあん きゅうりのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋そぼろあん きゅうりのやわらか煮 スープ フルーツ	ごはん きのこカレー ひききサラダ スープ フルーツ
木	11	おかゆ 玉ねぎのすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	土	27	おかゆ 煮込みうどん 煮つぶし すりながし ミルク	おかゆ 煮込みうどん やわらか煮 やわらか煮 ミルク	軟飯 煮込みうどん やわらか煮 やわらか煮 フルーツ	ごはん あんかけうどん 煮物 お浸し フルーツ
金	12	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 白菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 白菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	おかゆ 豚とポテトの甘辛炒め 白菜のえし 味噌汁 フルーツ	月	28	おかゆ きゅうりの煮つぶし きゅうりのすりながし スープ ミルク	おかゆ きゅうりの煮つぶし きゅうりのすりながし スープ ミルク	軟飯 きゅうりの煮つぶし きゅうりのすりながし スープ フルーツ	ごはん きゅうりの煮つぶし きゅうりのすりながし スープ フルーツ
土	13	おかゆ きゅうりの煮つぶし きゅうりのすりながし ミルク	おかゆ きゅうりの煮つぶし きゅうりのすりながし ミルク	軟飯 きゅうりの煮つぶし きゅうりのすりながし ミルク	おかゆ きゅうりの煮つぶし きゅうりのすりながし ミルク	火	29	おかゆ きゅうりの煮つぶし きゅうりのすりながし ミルク	おかゆ きゅうりの煮つぶし きゅうりのすりながし ミルク	軟飯 きゅうりの煮つぶし きゅうりのすりながし ミルク	ごはん きゅうりの煮つぶし きゅうりのすりながし ミルク
月	15	おかゆ フロッコリーのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	おかゆ 鶏肉のトマトソース キャベツとツナのサラダ スープ フルーツ	水	30	おかゆ 煮込みうどん 煮つぶし すりながし ミルク	おかゆ 煮込みうどん やわらか煮 やわらか煮 ミルク	軟飯 煮込みうどん やわらか煮 やわらか煮 フルーツ	ごはん あんかけうどん 煮物 お浸し フルーツ
火	16	おかゆ 人参のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 人参のうすくす煮 マカロニやわらか煮 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	軟飯 人参のうすくす煮 マカロニやわらか煮 すまし汁 フルーツ	おかゆ 人参のうすくす煮 マカロニやわらか煮 すまし汁 フルーツ	土	31	おかゆ 人参のうすくす煮 マカロニやわらか煮 すまし汁 フルーツ	おかゆ 人参のうすくす煮 マカロニやわらか煮 すまし汁 フルーツ	軟飯 人参のうすくす煮 マカロニやわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 人参のうすくす煮 マカロニやわらか煮 すまし汁 フルーツ

早いもので今年も残すところ1カ月となりました。生活リズムが乱れやすい年末年始は、子どもの成長にとって非常に大切な時期です。普段の食事に気を配りながら早寝、早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを整えるようにしましょう。また冬野菜には、体の中から温められる作用があるとわれています。たくさん食べて寒い冬を乗り越えましょう。

※例は、1日1食・1食2食を想定しています。
この日食にたんぱく質が足りなくなると、たんぱく質不足の状態になります。
冬野菜には、かぼちゃや人参、さつまいもなどが入っています。
たんぱく質は、たんぱく質を多く含む食品を一緒に摂ることが大切です。
冬野菜には、かぼちゃや人参、さつまいもなどが入っています。
たんぱく質は、たんぱく質を多く含む食品を一緒に摂ることが大切です。

※例は、1日1食・1食2食を想定しています。
この日食にたんぱく質が足りなくなると、たんぱく質不足の状態になります。
冬野菜には、かぼちゃや人参、さつまいもなどが入っています。
たんぱく質は、たんぱく質を多く含む食品を一緒に摂ることが大切です。
冬野菜には、かぼちゃや人参、さつまいもなどが入っています。
たんぱく質は、たんぱく質を多く含む食品を一緒に摂ることが大切です。

旬の食材『大根』

大根は一年中出回っていますが、秋から冬のものが一番おいしいと言われています。白い根の部分には、ビタミンCの他、でんぷんの消化を助けるアミラーゼ、消化酵素のジアスターゼが含まれています。特に摂って食べると酵素がよく働いて、消化を助けてくれる肉や魚やさし野菜です。緑の葉に、カロテンやビタミン、カルシウムが多く含まれています。

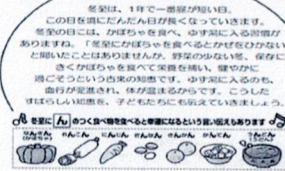
大根には数百もの種類があって、よく食べるのは、根の上がうす緑色の青首大根です。他に、根の上のふちが主に白く、根の部分が黒い、京都で生まれたカブのような形の聖護院大根、1.5mと世界一長い江戸大根、皮が赤く小さなさつまいも大根などがあります。毎年の火山灰で育ち、30kgと世界一大きい樺太大根は絶品です。大根四十日の効果は、買割大根として利用されます。

※尚、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。
※※味噌汁は「お豆腐」「お味噌」「お醤油」を一緒に使ってください。

株式会社 セプト

早いもので今年も残すところ1カ月となりました。生活リズムが乱れやすい年末年始は、子どもの成長にとって非常に大切な時期です。普段の食事に気を配りながら、早寝、早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを整えるようにしましょう。また冬野菜には、体のなかから温めてくれる作用があるといわれています。たくさん食べて寒い冬を乗り越えましょう。

12月22日は冬至です



旬の食材『大根』

大根は一年中出回っていますが、根から冬のものが一番おいしいと言われています。白い根の部分には、ビタミンCの他、でんぷんの消化を助けるアミラーゼ、消化酵素のジアスターゼが含まれています。特に即して食べると酵素がよく働いて、消化を助けてくれる肉にやさしい野菜です。緑の葉に、カロテンやビタミンC、カルシウムが多く含まれています。

大根には数百年の歴史があり、よく食べられるのは、根の上がうす緑色の青首大根です。他に、根の上の肉白く主にたくあんにする白首大根、京都で生まれたカブのような形の聖護院大根、1.5mと世界一長い宮口大根、皮が赤く小さな甘口大根などがあります。根の火山灰で厚く、30kgと世界一大きい極端大根は絶品にします。大根40日の収穫は、剪断した大根として利用されます。



※尚、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。
※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

株式会社 セプト