



12月 献立表



日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
1 15	火		御飯 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの酢の物 すまし汁	米 鮭、玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、バター、米みそ、酒、みりん、砂糖 きゅうり、人参、ちりめんじゃこ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、だし汁 絹ごし豆腐、えのきだけ、ほうれん草、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 スノーボール 小麦粉、粉糖、バター、ココア
2	水		御飯 鶏肉のマーマレード焼き かぶサラダ みそ汁	米 鶏肉、しょうゆ、酒、マーマレード かぶ、かぶの葉、コーン缶、ツナ缶、白みそ、砂糖、マヨネーズ かぼちゃ、木綿豆腐、しめじ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 バナナ いりこ
16		(16日) お誕生会	御飯 チキンチャップ キャベツのサラダ みそ汁	米 鶏肉、しょうゆ、みりん、酒、小麦粉、油、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、砂糖 キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、食塩、マヨネーズ 木綿豆腐、白菜、しめじ、かつお、だし汁、米みそ	牛乳 スコーン 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、食塩、牛乳、砂糖、シロップ
3 17	木		御飯 豚肉と白菜のうま煮 ブロッコリーの和風和え みそ汁	米 白菜、豚肉、人参、ピーマン、もやし、油、中華だし、オイスターソース、砂糖、食塩、片栗粉、ごま油 ブロッコリー、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、みりん、かつお節 さつまいも、絹ごし豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 セサミラスク 食パン、すりごま、バター、砂糖
4 18	金		御飯 豆腐の五目焼き チンゲン菜のごま和え みそ汁	米 木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、人参、ごぼう、ねぎ、だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、白みそ、しょうゆ チンゲンサイ、人参、しょうゆ、砂糖、みりん、すりごま 玉ねぎ、しめじ、厚揚げ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 ごまだれかりんとう(市販)
5 19	土		親子丼 きゅうりの昆布和え みそ汁	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、卵、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 きゅうり、塩こんぶ、食塩、中華だし、ごま油 木綿豆腐、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 セレクトおやつ(市販)
7 21	月		御飯 鶏つくねの照り焼き かぼちゃの煮物 みそ汁	米 鶏ひき肉、玉ねぎ、ひじき、しょうゆ、片栗粉、食塩、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、水、片栗粉 かぼちゃ、いんげん、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 小松菜、油揚げ、人参、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖、塩
8 22	火		御飯 カレイの竜田揚げ わかめのサラダ みそ汁	米 かれい、しょうゆ、料理酒、しょうが、片栗粉、油 ツナ缶、わかめ、人参、キャベツ、酢、砂糖、しょうゆ、食塩 じゃがいも、木綿豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 肉まん <small>小麦粉、ドライイースト、ベーキングパウダー、砂糖、白米、ねぎ スキムミルク、豚ひき肉、食塩、しょうゆ、ごま油、片栗粉</small>
9 23	水		御飯 豚肉と野菜の焼き肉風炒め きゅうりのおかか和え みそ汁	米 豚肉、キャベツ、なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、焼肉のたれ きゅうり、人参、かつお節、砂糖、ポン酢、ごま油 木綿豆腐、なめこ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 りんご お麩ラスク 焼酎、バター、グラニュー糖、牛乳
10	木		ロールパン マカロニグラタン コールスローサラダ 野菜スープ	ロールパン しめじ、ほうれん草、玉ねぎ、鶏肉、マカロニ、バター、小麦粉、牛乳、コンソメ、食塩、ピザ用チーズ、パン粉 キャベツ、きゅうり、人参、食塩、マヨネーズ じゃがいも、たまねぎ、かぶ、かぶ・葉、水、コンソメ、食塩	牛乳 中華炊き込みおこわ 米、もち米、鶏肉、干しいだけ、人参、こんにゃく、 グリーンピース、ごま油、酒、しょうゆ、食塩、砂糖
24		(24日) クリスマス会	ロールパン ローストチキン ポテトサラダ コーンスープ	ロールパン 鶏肉、しょうが、料理酒、しょうゆ、砂糖、みりん じゃがいも、きゅうり、人参、ツナ缶、マヨネーズ、食塩、ミニトマト コーンクリーム缶、コーン缶、牛乳、玉ねぎ、水、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 クリスマスケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、卵 砂糖、生クリーム、いちご、みかん缶
11 25	金		御飯 牛肉と糸こんにゃくの炒り煮 ほうれん草の磯辺和え みそ汁	米 牛肉、糸こんにゃく、大根、人参、ピーマン、油、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、ごま油 ほうれん草、人参、焼きのり、だし汁、しょうゆ、みりん わかめ、玉ねぎ、木綿豆腐、しめじ、だし汁、米みそ	牛乳 ミレービスケット(市販)
12	土		きつねうどん ちくわとコーンのサラダ みかん	ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、人参、ねぎ、だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、砂糖 ちくわ、コーン缶、きゅうり、ハム、マヨネーズ みかん	牛乳 セレクトおやつ(市販)
14	月		御飯 大根と豚肉の煮物 キャベツのしらす和え みそ汁	米 豚肉、大根、人参、絹さや、干しいだけ、だし汁、酒、しょうゆ、みりん、砂糖 キャベツ、人参、しらす干し、砂糖、しょうゆ、だし汁 かぼちゃ、ねぎ、油揚げ、だし汁、米みそ	牛乳 黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、 黒砂糖、砂糖、油、干しぶどう

朝晩の冷え込みだけでなく、日中も寒い日が続くようになりました。気温が低く、乾燥したこの季節は、体調を崩しやすく、インフルエンザやノロウィルスが猛威を振るう時期です！体が小さく抵抗力の低い子どもは、大人よりも注意が必要です。また、コロナウィルスも流行りだしてきています。手洗い・うがいはもちろんのこと、3食バランスの良い食事をしっかりと摂り、休養も十分に取るよう心がけましょう。

～冬野菜を食べよう！！～

冬に旬を迎える大根・白菜・かぶ・ねぎ・ごぼうなどの冬野菜は、体を温めてくれる作用があります。ご家庭でも積極的に取り入れ、寒い冬を乗り切りましょう。保育園で育てている野菜も寒さに負けず、すくすくと成長しています！



冬至について

今年12月21日(月)が冬至です。冬至とは、一年で最も昼間の時間が短い日です。この日に、かぼちゃを食べると、「冬を元気に越せる」と言われています。かぼちゃには、カロテンやビタミンEが豊富に含まれていて、粘膜を強化し、風邪や肌荒れを防ぐ効果があります。

園でも21日の給食でかぼちゃを食べます！

**※26日(土)・28日(月)・29日(火)について
特別保育のため、お弁当の日です。
手作りのお弁当をご持参ください。**

* 乳児は午前おやつに牛乳を飲みます。
* 緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)

エネルギー	533 kcal	鉄	2.1 mg
たんぱく質	21.1 g	カルシウム	233 mg
脂質	16.4 g	ビタミンC	27 mg
塩分	2.0 g	食物繊維	3.6 g

