



# 令和4年 12月 献立



日	曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1	木	豆腐ハンバーグ 切り干し大根煮 味噌汁(卵・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・お好み焼き
2	金	豚肉の生姜焼き ごまマヨネーズ和え(いんげん・人参) 味噌汁(わかめ・じゃが芋・長葱) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい
3	土	ぎょうざ 塩ラーメン 果物	菓子	菓子
5	月	巾着卵 酢の物 納豆 味噌汁(えのき・豆腐・人参) 果物	麦茶・果物	牛乳・ビスケット
6	火	魚のチーズピカタ ドレッシング和え(もやし・人参・きゃべつ) ポトフ 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・スコーン
7	水	クリームシチュー シーチキンサラダ 果物	牛乳・せんべい	ジョア・菓子
8	木	長芋の肉巻き ごま和え(小松菜・人参) あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・かりんとう
9	金	豆腐の香り揚げ ソテー(きゃべつ・人参・玉葱) あんかけ汁(かまぼこ・ほうれん草・麩) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・コーンフレーク
10	土	ウインナー カレーうどん 果物	菓子	菓子
12	月	オムレツ ブロッコリーのおかか和え トマト コンソメスープ(ベーコン・大根・人参・ほうれん草) 果物	麦茶・果物	牛乳・大学芋風
13	火	魚のから揚げあんかけ ソテー(ほうれん草・しめじ・ハム) 味噌汁(わかめ・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・せんべい
14	水	納豆スパゲティー コーンと卵のスープ 果物	牛乳・クラッカー	麦茶・チーズ巻き
15	木	カツカレー ほうれん草サラダ 福神漬 麦茶 果物	牛乳・菓子	麦茶・ケーキ
16	金	麻婆豆腐 白菜のおひたし 煮豆 味噌汁(すり身・人参・大根・ほうれん草) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クッキー
17	土	しゅうまい 正油ラーメン 果物	菓子	菓子
19	月	親子煮 いんげんのごま和え 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	麦茶・果物	牛乳・かりんとう
20	火	魚のごま照り焼き きゃべつの油炒め さつま汁 果物	牛乳・クッキー	牛乳・冬至蒸しパン
21	水	焼きうどん ワカメスープ 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クラッカー
22	木	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のおひたし お吸い物(わかめ・豆腐・長葱) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クッキー
23	金	クリスマス会	牛乳・菓子	フルーツヨーグルト
24	土	チキンナゲット きつねうどん 果物	菓子	菓子
26	月	五日厚焼き卵 ソテー(きゃべつ・人参・コーン) 納豆(ごま) けんちん汁 果物	麦茶・果物	牛乳・ビスケット
27	火	魚の味噌マヨネーズ焼き 彩りきんぴら 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・せんべい	麦茶・フライドポテト
28	水	ミートソース コンソメスープ(ほうれん草・人参・卵) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・かりんとう
29	木	炒り豆腐 ほうれん草のごま和え そうめん汁 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・ピザトースト
30	金	鶏の照り焼き ソテー(もやし・人参・ピーマン) あんかけ汁(豆腐・油揚げ・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・せんべい

早いもので今年も残すところ、あと1か月となりました。今月は、おもちつき・誕生会・クリスマス会など、楽しみがいっぱいですね。

体調管理をしっかりして、今年最後の行事を楽しみましょう♪



## 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



今年の冬至は12月22日(木)です。

園では20日の午後のおやつにかぼちゃ・甘納豆が入った『冬至蒸しパン』を食べます。

## 1ヶ月平均栄養価

熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量
443kcal	17.5g	14.3g	1.5g
352kcal	17.6g	15.2g	1.6g

☆手作りおやつは1・6・12・14・20・27・29日です。食材の都合などにより献立が変更になる場合があります。

1～2歳  
3～5歳