# 令和 5年　12月　献　立

| 日 | 曜日 | 献　立 | 未満児おやつ | おやつ |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 肉じゃが　ほうれん草のおひたし　けんちん汁　果物 | 牛乳・ビスケット | 牛乳・かりんとう |
| 2 | 土 | 中華丼　味噌汁（わかめ・豆腐・人参）　果物 | 牛乳・菓子 | 牛乳・菓子 |
| 4 | 月 | ｼｰﾁｷﾝｵﾑﾚﾂ　中華風サラダ　納豆　あんかけ汁（豆腐・油揚げ・長葱）　果物 | 麦茶・果物 | 牛乳・フレンチトースト |
| 5 | 火 | 魚のフライ　切り干し大根煮　味噌汁（卵・人参・ほうれん草）　果物 | 牛乳・せんべい | 牛乳・クッキー |
| 6 | 水 | きのこシチュー　海草サラダ　果物 | 牛乳・かりんとう | ジョア・菓子 |
| 7 | 木 | 豆腐ハンバーグ　ソテー（しめじ・ほうれん草・ハム）　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 |
| 8 | 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（豆腐・人参・ほうれん草）　果物 | 牛乳・クラッカー | 牛乳・ビスケット |
| 9 | 土 | しゅうまい　塩ラーメン　果物 | 牛乳・菓子 | 牛乳・菓子 |
| 11 | 月 | 親子煮　白菜のおひたし　あんかけ汁（かまぼこ・ほうれん草・麸）　果物 | 麦茶・果物 | 牛乳・せんべい |
| 12 | 火 | ちゃんちゃん焼き　酢の物　煮豆　お吸い物（豆腐・人参・長葱）　果物 | 牛乳・ビスケット | 牛乳・ガレット |
| 13 | 水 | 納豆スパゲティー　コンソメスープ（大根・人参・小松菜）　果物 | 牛乳・せんべい | 牛乳・クッキー |
| 14 | 木 | カツカレー　ほうれん草サラダ　福神漬け　麦茶　果物 | 牛乳・菓子 | フルーツヨーグルト |
| 15 | 金 | 長芋の豚肉巻き　ドレッシング和え（もやし・人参・きゅうり）　味噌汁（えのき・豆腐・油揚げ）　果物 | 牛乳・クッキー | 牛乳・クラッカー |
| 16 | 土 | てりやき野菜丼　卵スープ　果物 | 牛乳・菓子 | 牛乳・菓子 |
| 18 | 月 | かに玉あんかけ　ごま和え（小松菜・人参）　納豆　味噌汁（すり身・大根・人参）　果物 | 麦茶・果物 | 牛乳・せんべい |
| 19 | 火 | 魚のフリッター　ポテトサラダ　温野菜（トマト）　味噌汁（人参・ほうれん草・油揚げ）　果物 | 牛乳・かりんとう | 牛乳・お好み焼き |
| 20 | 水 | 焼きうどん　コーンと卵のスープ　果物 | 牛乳・クラッカー | 牛乳・クッキー |
| 21 | 木 | 油揚げの挽き肉巻き　五色和え　味噌汁（白菜・人参）　果物 | 牛乳・せんべい | 牛乳・冬至蒸しパン |
| 22 | 金 | クリスマス会 | 牛乳・菓子 | 麦茶・ケーキ |
| 23 | 土 | そぼろ丼　味噌汁（わかめ・豆腐・人参）　果物 | 牛乳・菓子 | 牛乳・菓子 |
| 25 | 月 | オムレツ　きんぴらごぼう　あんかけ汁（高野豆腐・かまぼこ・人参・ほうれん草）　果物 | 麦茶・果物 | 牛乳・マカロニきな粉 |
| 26 | 火 | 白身魚のムニエル　ソテー（ほうれん草・コーン・ハム）　ポトフ　果物 | 牛乳・クラッカー | 牛乳・コーンフレーク |
| 27 | 水 | ミートスパゲティー　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・せんべい |
| 28 | 木 | 豆腐の香り揚げ　ひじきの五目煮　あんかけ汁（わかめ・人参・竹輪）　果物 | 牛乳・かりんとう | 牛乳・ラスク |
| 29 | 金 | 魚のごま照り焼き　ブロッコリーのツナ和え　味噌汁（きゃべつ・人参・油揚げ）　果物 | 牛乳・ビスケット | 牛乳・クラッカー |
| 30 | 土 | 豚丼　味噌汁（わかめ・人参・豆腐）　果物 | 牛乳・菓子 | 牛乳・菓子 |

☆12月は行事食が2回あります。　12月14日（木）誕生会　　12月22日（金）クリスマス会

☆手作りおやつは4・12・14・19・21・25・28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。

早いもので今年も残すところあと1か月となりました。なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは普段から大人に左右されがちです。

特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き、食事時間を決めるなど、生活リズムを大切にしましょう。

## 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21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』が出ます。

**1ケ月平均栄養価**

| | 熱量 | ﾀﾝﾊﾟｸ質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|
| 1～2歳 | 433kcal | 17.4g | 14.2g | 1.5g |
| 3～5歳 | 500kcal | 20.6g | 15.8g | 1.7g |