



# 12月 献立予定表



ベビーからーれ  
令和4年12月

日・曜日			午前おやつ	昼食			午後おやつ				
				主食	おかず	材料	献立名	材料			
1	15	木	ウエハース	ごはん	豚肉とにんじんのおろし煮 キャベツの昆布和え えのきのお味噌汁・フルーツ	精白米、豚肉、にんじん、 <b>だいこん</b> 、 キャベツ、昆布、えのき、油揚げ、果物	ミルクくず餅	牛乳、きな粉			
2	16	金	おせんべい	食パン	鶏肉のピザ焼き 付け合せ野菜 カリフラワーのスープ・フルーツ	食 <b>パン</b> 、鶏肉、たまねぎ、チーズ、に んじん、ブロッコリー、カリフラ ワー、牛乳、果物	ごまとおかかのお にぎり	精白米、かつお節、 ごま			
3	17	土	ビスケット	チキンピラフ	キャベツのサラダ コンソメスープ・フルーツ	精白米、鶏肉、たまねぎ、コーン、 キャベツ、チーズ、にんじん、じゃが いも、果物	むしパン	ホットケーキミックス、牛乳			
5	19	月	クッキー	ごはん	豆腐とお野菜のチャンプルー 里芋のみそ煮 わかめのすまし汁・フルーツ	精白米、豆腐、豚肉、もやし、にんじ ん、キャベツ、にら、たまねぎ、さとい も、 <b>ねぎ</b> 、わかめ、果物	ナポリタン	スパゲッティ、たま ねぎ、ピーマン、ツ ナ			
6	20	火	ウエハース	ごはん	ぶりのバター照り焼き もやしと青菜のいそべ和え じゃがいものお味噌汁・フルーツ	精白米、 <b>ぶり</b> 、もやし、ほうれんそ う、のり、じゃがいも、たまねぎ、果 物	バナナサンド	食 <b>パン</b> 、ヨーグル ト、バナナ			
7	21	水	おせんべい	わかめごはん	豚と大根の炒め煮 青梗菜のおかか和え 春雨スープ・フルーツ	精白米、豚肉・ <b>だいこん</b> 、 <b>ちんげん</b> <b>菜</b> 、春雨、にんじん、しいたけ、果物	チキンチャウダー	鶏肉、キャベツ、 じゃがいも、たまね ぎ、にんじん、牛乳			
8	-	木	ビスケット	あんかけうどん	おからサラダ フルーツ	うどん、鶏肉、油揚げ、 <b>ねぎ</b> 、しいた け、 <b>はくさい</b> 、にんじん、おから、 きゅうり、ツナ、たまねぎ、マヨネー ズ、果物	いももち	じゃがいも			
-	22	木	ビスケット	あんかけうどん	かぼちゃのいとこ煮 ゆず大根 フルーツ	うどん、鶏肉、油揚げ、 <b>ねぎ</b> 、しいた け、 <b>はくさい</b> 、にんじん、かぼちゃ、 あずき、だいこん、果物	かぼちゃドーナツ	ホットケーキミックス、かぼちゃ、牛乳			
9	-	金	クッキー	おからパン	鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ・フルーツ	おからパン、鶏肉、パン粉、チーズ、 じゃがいも、ブロッコリー、コーン、 たまねぎ、キャベツ、果物	きつねのおにぎり	精白米、油揚げ			
クリスマスメニュー				23	金	ウエハース	おからパン	煮込みハンバーグ クリスマスブロッコリーサラダ マカロニスープ・フルーツ	おからパン、ひき肉(豚・鶏)、豆腐、 パン粉、玉ねぎ、しめじ、チーズ、ブ ロッコリー、コーン、パプリカ、キャ ベツ、にんじん、マカロニ、果物	ココアケーキ	ホットケーキミックス、ココア、牛乳、 いちご
10	24	土									
12	-	月	ビスケット	ごはん	とりひき肉と豆腐の中華煮 もやしのナムル じゃがいものスープ・フルーツ	精白米、とりひき肉、豆腐、 <b>ねぎ</b> 、も やし、にんじん、じゃがいも、 <b>ちんげ ん菜</b> 、果物	きなこクッキー	薄力粉、きな粉、牛 乳			
 おたのしみかい おたんじょうびかい 26日(月)			おせんべい	キャロットライ ス	バーベキューチキン お野菜コロコロスープ フルーツ	精白米、にんじん、鶏肉、ブロッコ リー、パプリカ、たまねぎ、にんじ ん、かぶ、果物	ロールケーキ	薄力粉、バター、牛 乳、生クリーム、バ ナナ、りんご			
13	27	火	クッキー	カレーライス	コールスロー トマトスープ・フルーツ	精白米、豚肉、じゃがいも、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 トマト、果物	ヨーグルト蒸しパ ン	ホットケーキミックス、ヨーグルト			
14	-	水	ウエハース	ごはん	とりのから揚げ 白菜とにんじんのゆかり和え さつまいものお味噌汁・フルーツ	精白米、鶏肉、 <b>白菜</b> 、にんじん、ゆか り、さつまいも、 <b>ねぎ</b> 、果物	じゃがいものチー ズ焼き	じゃがいも、チーズ			
-	28	水	ウエハース	年越しうどん	にんじんと青菜の白和え フルーツ	うどん、豚肉、油揚げ、かまぼこ、し いたけ、 <b>はくさい</b> 、にんじん、ほうれ ん草、豆腐、ごま、果物	五平もち	精白米、ごま			

## 今月の平均エネルギー供給量

- ・エネルギー 474 kcal
- ・タンパク質 17.9 g

## 【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、  
1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。

## 今月のフルーツ(予定)

りんご、柑橘類、バナナ など

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

\*12月22日は「冬至」。1年の中で最も昼の日が短い日のことです。

冬至には、体を温めて風邪をひきにくくするために「ゆず湯」に入ると良いと言われています。

かぼちゃは、βカロチンやビタミンを多く含む緑黄色野菜で栄養価が高く風邪予防としても食べられます。

また、かぼちゃは「南瓜(なんきん)」とも言います。

「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がると言われています！ うどん・こんにゃく・れんこん など

「ん」のつく食べ物をお子さまと一緒に考えてみるのも楽しい食育になりますよ♪

