

# 12月 献立予定表

第2かろーれキッズ  
令和4年12月

日・曜日			昼食			午後おやつ	
			主食	おかず	材料	献立名	材料
1	15	木	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	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	食パン、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
5	19	月	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	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	食パン、ヨーグルト、バナナ
7	21	水	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	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	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、 <b>だいこん</b> 、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	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			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
	23	金					
12	-	月	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
お弁当の日 26日(月)			<b>【お弁当の食中毒予防のポイント】</b> *清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう *生ものや水分の多いものは避けましょう *ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱しましょう				
13	27	火	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	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	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

(3歳未満児)	(3歳以上児)
・エネルギー 473 kcal	・エネルギー 568 kcal
・タンパク質 18.3g	・タンパク質 21.9g

## 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の短い日のことです。

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♪

