



12月 おやつ予定表



かるーれキッズ
令和4年 12月

日・曜日			午後おやつ	
			献立名	材料
1	15	木	ミルクくず餅	牛乳、きな粉
2	16	金	ごまとおかかのおにぎり	精白米、かつお節、ごま
5	19	月	ナポリタン	スパゲッティ、たまねぎ、ピーマン、ツナ
6	20	火	バナナサンド	食パン、ヨーグルト、バナナ
7	21	水	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	いももち	じゃがいも
-	22	木	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	きつねのおにぎり	精白米、油揚げ
	23	金	ココアケーキ	ホットケーキミックス、ココア、牛乳、いちご
12	-	月	きなこクッキー	薄力粉、きな粉、牛乳
-	26	月	先生が考えるおやつ	お楽しみ♪
13	27	火	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	じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、チーズ
-	28	水	五平もち	精白米、ごま

※都合により内容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♪

