



12がつ

おたのしみメニュー

令和4年12月 きたこども園



さむさにまけないようごはんを食べよう！！

| 沢煮椀 | | 冬至 | | 1日(木) | 2日(金) | | | | |
|---|---|---|--|---|-------|--|--|--|--|
| <<材料(1人分)>> ・豚肉(5g) ★大根(15g)・葱(2.5g) ★人参(5g) ★ごぼう(5g) ・えのきたけ(5g) ・だし汁(120g) ・酒(0.5g) ・しょう油(3g) ・食塩(0.2g) | | <<作り方>> 1.★は千切り、葱は小口切り、えのきたけ一口大に切る。 2.豚肉を炒める。そこにだし汁と酒を入れて煮て、★とえのきたけを入れて煮る。 3.2にある程度火が通ったら、しょう油と食塩で味を調えて葱を入れ、サッと煮て完成。 | | 今年の冬至は12月22日。北半球では太陽の高さが最も低くなるため、一年中で最も昼が短くなり、夜が長くなる。 この日にゆずを浮かべたゆず湯に入り、南瓜を食べると風邪を引かないと言われている。 | | りんご ぶたにくとだいこんのべっこうにマロニーのちゅうかあえ ごはん すましじる ぎゅうにゅうせんべい | | パナナ かつおフライ ブロッコリーサラダ むぎごはん ごもくじる ぎゅうにゅうビスケット | |
| 5日(月) | 6日(火) | 7日(水) | 8日(木) | 9日(金) | | | | | |
| ●ブルーーン | 🍷パイナップル | 🍷りんご | 🍷パナナ | 🍷みかん | | | | | |
| いかたっぶりごはん ツナサラダ カレーライス | とりにくとポテトのあげにゆかりあえ みそしる | さばのみぞれに かぼちゅのサラダ ごはん さわにわん | ミニやさいコロック ほうれんそうごまドレ みそラーメン | にこみハンバーグ ひじきサラダ むぎごはん オニオンスープ | | | | | |
| ぎゅうにゅう ☆こめこいもむしパン | ぎゅうにゅう せんべい | ぎゅうにゅう ビスケット | ぎゅうにゅう ☆バターラスク | ぎゅうにゅう せんべい | | | | | |
| 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金) | | | | | |
| 🍷チーズ | <<年中:親子給食会>> 🍷みかん | 🍷オレンジ | 🍷りんご | 🍷パナナ | | | | | |
| がんもどきのにものキャベツのおかかあえ なっとくとんとんぶり | さわらのこうそうやき きりほしだいこんのもの みそしる | じゃがいものおーぶんやき グリーンサラダ ミートスパゲッティ | ささみのパンこやき こまつなのおかかあえ むぎごはん みそしる | チキンナゲット かわりおひたし ごはん みそおでん | | | | | |
| ぎゅうにゅう せんべい | ☆ヨーグルトあえ | ぎゅうにゅう ☆いちごジャムサンド | ぎゅうにゅう ビスケット | ヤクルト せんべい | | | | | |
| 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 23日(金) | | | | | |
| 🍷みかん | 🍷パイナップル | 🍷パナナ | <<どうじ>> 🍷りんご | <<クリスマス>> 🍷クリスマスゼリー | | | | | |
| ほしのコロック カリフラワーサラダ ごはん すましじる | にくどうぶ ほうれんそうおひたし ごはん さつまいちのみそしる | さけのちゃんちゃんやき しおこんぶあえ むぎごはん わんたんスープ | かぼちゅのちゅうかふうに きゅうりのすのもの ぶたじる | クリスマスゼリー とりにくのからあげ チップスサラダ サンドパン はくさいスープ | | | | | |
| ぎゅうにゅう せんべい | ぎゅうにゅう ☆りんごケーキ | ぎゅうにゅう ビスケット | ぎゅうにゅう たいやき | ぎゅうにゅう ロールケーキ | | | | | |
| 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 🍷クリスマス🍷 日本ではクリスマスケーキを食べることが主流ですが、世界ではユニークなお菓子を食べている所もあります。そこでそのお菓子について紹介したいと思います。 ・デンマークの"エイブスキーパー" ⇒たこ焼きにそっくりなパンケーキの一種。 ・フィンランドの"ヨウルトルトゥ" ⇒手裏剣のような形をしたクリスマスパイ。 ・イタリアの"パネトーネ" ⇒ドライフルーツがたくさん入った発酵させたケーキ。 ⇒クリスマスに食べると恋が実するという伝説がある。 | | | | | | |
| 🍷パナナ | <<たんじょうかい>> 🍷みかん | 🍷りんご | | | | | | | |
| レンコンチップス ごもくあえ ツナチャーハン コンソメスープ | とりにくのこまだれかけ マカロニサラダ さけわかごはん すましじる | ポテトとウインナーのソテー だいこんサラダ きつねうどん | | | | | | | |
| ぎゅうにゅう せんべい | ぎゅうにゅう さつまいちとくりのタルト | りんごジュース せんべい | | | | | | | |



食育だより



年末年始を楽しく過ごしましょう！！

今年も残り僅かとなりました。寒さが厳しさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時季でもあります。体の温まる食事で免疫力をつけ、年末年始を楽しく過ごしましょう！

令和4年12月 きたこども園

| 12月の使用食材一覧表 | | 主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。) | | | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | |
|-------------|-----|---------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------|-------|------|-------|-----|
| | 献立名 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | Kcal | g | g | g | |
| 1 | 木 | ごはん・豚肉と大根のべっこう煮・マロニーの中華和え・すまし汁・りんご | 精白米 | 豚肉・大根・人参・こんにゃく・いんげん | キャベツ・胡瓜・人参・マロニー・ハム | 豆腐・かまぼこ・白菜・椎茸・葱 | 477 | 16.6 | 11.7 | 1.9 |
| 2 | 金 | ごはん・かつおフライ・ブロッコリーサラダ・五目汁・バナナ | 精白米 | かつおフライ | ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・人参 | 鶏肉・豆腐・大根・人参・小松菜・葱 | 465 | 23.5 | 13.3 | 1.1 |
| 5 | 月 | カレーライス・いかたっぷり小判・ツナサラダ・ブルーネ | 精白米 | 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・コーン | ツナ・胡瓜・人参・キャベツ・ブロッコリー | 焼く) いかたっぷり小判 | 608 | 19.5 | 19.2 | 1.9 |
| 6 | 火 | ごはん・鶏肉とポテトの揚げ煮・ゆかり和え・味噌汁・パイナップル | 精白米 | 鶏肉・ポテト・人参・玉葱・いんげん・生姜 | キャベツ・胡瓜・人参 | 豆腐・油揚げ・しめじ・小松菜・わかめ・葱 | 509 | 20.9 | 15.1 | 2.3 |
| 7 | 水 | ごはん・さばのみぞれ煮・南瓜サラダ・沢煮焼・りんご | 精白米 | さば・大根 | 南瓜・人参・胡瓜・コーン | 豚肉・大根・人参・ごぼう・えのきたけ・葱 | 547 | 21.5 | 22.9 | 1.7 |
| 8 | 木 | 味噌ラーメン・ほうれん草ごまドレ・ミニ野菜コロッケ・バナナ | 中華麺 | 豚肉・なると・もやし・玉葱・人参 | ほうれん草・人参・キャベツ | 揚げる) ミニ野菜コロッケ | 537 | 21.1 | 19.9 | 2.7 |
| 9 | 金 | ごはん・煮込みハンバーグ・ひじきサラダ・オニオンスープ・みかん | 精白米 | ハンバーグ・玉葱・人参 | ひじき・キャベツ・人参・胡瓜・コーン | 玉葱・大根・チンゲン菜 | 524 | 17 | 17.7 | 2 |
| 12 | 月 | なつとくとん丼・キャベツのおかか和え・がんもどきの煮物・チーズ | 精白米 | 豚肉・玉葱・人参・しめじ・しらたき・葱・にんにく・生姜 | キャベツ・胡瓜・人参・もやし・かつお節 | 煮る) がんもどき | 552 | 21.6 | 25.2 | 2.4 |
| 13 | 火 | ごはん・さわらの香草焼き・切干大根の煮物・のっぺい汁・みかん | 精白米 | さわら・にんにく・パセリ | 切干大根・油揚げ・人参・ちくわ・いんげん | 鶏肉・里芋・こんにゃく・ごぼう・人参・葱 | 490 | 20.1 | 13 | 1.5 |
| 14 | 水 | ミートスパゲティ・オレンジグリーンサラダ・じゃが芋のオープン焼き | パスタ | 豚ひき肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく | キャベツ・胡瓜・ブロッコリー | 焼き) じゃが芋・パセリ | 519 | 21.7 | 16.2 | 2.7 |
| 15 | 木 | ごはん・りんご・ささみのパン粉焼き・小松菜のおかか和え・味噌汁 | 精白米 | ささみ・パセリ | 小松菜・キャベツ・人参・もやし・かつお節 | 豆腐・油揚げ・椎茸・玉葱・わかめ | 454 | 23.2 | 13.6 | 1.5 |
| 16 | 金 | ごはん・チキンナゲット・かわりおひたし・みそおでん・バナナ | 精白米 | チキンナゲット | ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・ツナ | 卵・大根・こんにゃく・ちくわ・厚揚げ | 527 | 21.4 | 12.1 | 2.4 |
| 19 | 月 | ごはん・星のコロッケ・カリフラワーサラダ・すまし汁・みかん | 精白米 | 星のコロッケ | キャベツ・胡瓜・人参・カリフラワー・ブロッコリー・ハム | 豆腐・かまぼこ・玉葱・三つ葉 | 522 | 15.3 | 16.8 | 1.8 |
| 20 | 火 | ごはん・肉豆腐・ほうれん草のおひたし・さつま芋みそ汁・パイナップル | 精白米 | 豚肉・焼き豆腐・こんにゃく・玉葱・えのきたけ | ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・かつお節 | さつま芋・葱・油揚げ・わかめ | 548 | 21.9 | 16.9 | 1.9 |
| 21 | 水 | ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・塩昆布和え・ワンタンスープ・バナナ | 精白米 | 鮭・玉葱・キャベツ・しめじ | 胡瓜・人参・もやし | ワンタン・小松菜・人参・玉葱 | 473 | 20.9 | 9.6 | 1.8 |
| 22 | 木 | ごはん・南瓜中華風煮・きゅうりの酢の物・豚汁・りんご | 精白米 | 南瓜・鶏ひき肉・玉葱・ピーマン | 胡瓜・キャベツ・人参・しらす・わかめ | 豚肉・大根・ごぼう・豆腐・人参・葱 | 532 | 18.6 | 13.7 | 1.8 |
| 23 | 金 | サンドパン・鶏肉の唐揚げ・チップスサラダ・白菜スープ・クリスマスゼリー | パン ハム チーズ | 鶏肉・生姜・にんにく | ポテトチップス・キャベツ・胡瓜・人参 | 白菜・ベーコン・玉葱・人参(星型)・葱 | 457 | 20.9 | 23.6 | 1.8 |
| 26 | 月 | ツナチャーハン・五目和え・れんこんチップス・コンソメスープ・バナナ | 米・ツナ 玉葱・コーン 人参・ピーマン | れんこんチップス | ほうれん草・もやし・人参・油揚げ・しらたき・干しいたけ | チンゲン菜・玉葱・人参・えのきたけ | 493 | 15.3 | 15.4 | 2.7 |
| 27 | 火 | 鮭わかごはん・鶏肉のごまだれかけ・マカロニサラダ・すまし汁・みかん | 鮭 わかめ 米 | 鶏肉 | マカロニ・胡瓜・人参・コーン・ハム | 豆腐・かまぼこ・小松菜・葱・わかめ | 531 | 21.8 | 16.5 | 1.5 |
| 28 | 水 | きつねうどん・ポテトとウインナーソーテー・大根サラダ・りんご | うどん | 鶏肉・なると・油揚げ・人参・葱・干しいたけ | 大根・胡瓜・人参・ツナ | 炒める) ポテト・ウインナー | 460 | 13.6 | 12.2 | 2.1 |