



2022年12月 献立表



月	火	水	木	金	土
	3歳児以上（おやつを含む）平均栄養価 エネルギー 533kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.3g		1 ごはん ぶり大根 小松菜のお浸し ひじきのみそ汁 りんご きな粉おにぎり 牛乳	2 ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ コロコロスープ りんご えだまめ蒸しパン 牛乳	3 ビビンバ風 中華風コーンスープ りんご わかめおにぎり 牛乳
	※マヨネーズは鶏卵不使用のマヨドレを使用します。				
5 ごはん 鮭となめこのおろし煮 ほうれん草の白和え トマトのみそ汁 りんご お好み焼き 牛乳	6 ごはん 酢豚 バイクド里芋 もやしの中華スープ りんご みそバタートースト 牛乳	7 黒糖ロール 鶏肉と野菜のポトフ ブロッコリーサラダ オレンジ 切干大根のおにぎり 牛乳	8 ごはん 豆腐の野菜そぼろ煮 キャベツと人参のツナ和え さつま芋のみそ汁 りんご メロンパン 牛乳	9 玄米ごはん 白身魚の梅焼き きゅうりとれんこんの酢の物 きのこのみそ汁 りんご みかんゼリー 牛乳	10 とんとん丼 かぼちゃのみそ汁 りんご やさしいパン 牛乳
12 ロールパン 鶏肉と大根のクリーム煮 バンサンスー オレンジ じゃこそぼろチャーハン 牛乳	13 ごはん さわらのしょうが煮 ほうれん草のナムル 水菜のみそ汁 りんご かぼちゃどら焼き 牛乳	14 ごはん 春雨のひき肉炒め トマト チンゲン菜の中華スープ りんご みかん・バナナ 牛乳	15 ごはん チキン南蛮 五目きんぴら 大根のすまし汁 りんご ツナサンド 牛乳	16 冬野菜カレー ひじきのマヨネーズサラダ バナナ チキンナゲット 牛乳	17 中華丼 わかめスープ りんご ゆかりおにぎり 牛乳
19 ごはん たらこの磯辺焼き 切り干し大根のゴマドレサラダ 豆乳のみそ汁 りんご スイートポテトクッキー 牛乳	20 ごはん 豚じゃが キャベツの酢味噌和え 豆腐のすまし汁 りんご のりじゃこトースト 牛乳	21 ごはん 和風麻婆豆腐 わかめとコーンのサラダ きくらげのスープ りんご きつねのおにぎり 牛乳	22 ごはん ぶりの照り焼き かぼちゃのいとこ煮 白菜のみそ汁 りんご おさつ蒸しパン 牛乳	23 ケチャップライス ローストチキン ポテトサラダ マカロニスープ りんご クリスマスいちごケーキ 牛乳	24 ごはん 焼きうどん 豆苗のみそ汁 りんご やさしいパン 牛乳
26 ごはん さけのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 かぶのすまし汁 りんご マカロニきな粉 牛乳	27 黒糖ロール ミネストローネスープ 白菜のツナサラダ オレンジ ひじきのおにぎり 牛乳	28 ごはん 筑前煮 キャベツときゅうりの昆布和え なめこのみそ汁 りんご キャロット蒸しパン 牛乳			

朝晩の寒さも日に日に増し、季節も冬になりました。子供たちは寒さに負けず、元気に走り回っています。気温も下がり乾燥してくるこの時期はより一層の健康管理を大切にしていましましょう。



〈12月22日は冬至〉
冬至は1年間でいちばん夜が長く、昼が短い日のことです。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ること風邪をひきにくい体になれると言われていています。冬至を境に季節は次第に春を迎えるとは言え、まだまだ寒さの厳しい季節が続きます。しっかり食べて寒さに負けない体を作りましょう！



〈みかんで免疫力アップ！〉
みかんの種類は日本だけでも80種類以上あり、それぞれ特徴や味が異なります。みかんにはビタミンCが多く含まれているので免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮します。今月は保育園でもおやつにみかんが登場しますよ♪おうちでも自分好みのみかんを探してみたいかかでしょうか？

