

# 12月献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2022年12月 聖隷こども園こうのとり豊田

ひづけ 日付	ようび 曜日	きょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児		
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g	
						たんぱく質 g	塩分 g	たんぱく質 g	塩分 g	
1	もく		ナポリタン フルーツポンチ	お茶	ヨーグルト	616	20	531	18.1	
2	きん		ごはん みそ汁(大根・えのき)	魚の塩焼き お茶	豆乳 ビスケット	577	10.8	458	11.5	
3	ど土		パン2種 フルーツ	ポトフ 豆乳	ゼリー お茶	472	9.6	437	9.1	
5	げつ		ごはん すまし汁(白菜・豆腐)	豚肉の生姜煮 カリフラワー 人参の甘煮	お茶	飲むラクトフェリン せんべい	528	14.9	448	13.3
6	か火		レーズパン さつま芋のスープ	鶏肉のバジル焼き りんご	◎れんこんサラダ 牛乳	626	21.2	521	19.3	
7	すい		ごはん オレンジ	おでん お茶	ほうれん草のサラダ	589	24.3	470	21.4	
8	もく		カレーうどん みかん	ゆで卵 お茶	ブロッコリー	623	24	500	19.0	
9	きん		わかめごはん みそ汁(青菜・油あげ)	魚のホイル焼き キウイ	◎きんぴら お茶	530	16.6	508	17.5	
10	ど土	クリスマス祝会								
12	げつ		ごはん すまし汁(大根・玉ねぎ)	魚のみそ煮 納豆和え みかん	お茶	飲むラクトフェリン クラッカー	508	13.1	427	13.0
13	か火		セルフハンバーガー キャベツとかぶのスープ	蒸し野菜(みそマヨソース) りんご	牛乳	627	24.6	569	23.2	
14	すい		ごはん みそ汁(南瓜・油あげ)	レンコンチップス オレンジ	キャベツの和え物 お茶	568	16.1	464	13.7	
15	もく		醤油ラーメン パイン	◎さつま芋スティック お茶	トマト	513	13.2	414	11.3	
16	きん		ごはん ◎ごんぼ汁	大阪のお好み焼き バナナ	卵卵焼き お茶	606	18.8	488	16.7	
17	ど土		ツナチャーハン フルーツ	わかめスープ 豆乳		487	13.5	410	12.2	
19	げつ		ごはん すまし汁(白菜・豆腐)	ミートローフ みかん	ブロッコリー お茶	526	13.8	474	15.4	
20	か火		チキンライス 白菜の豆乳スープ	マカロニサラダ オレンジ	チーズ お茶	616	23.7	477	17.4	
21	すい		ごはん みそ汁(里芋・青菜)	焼き魚 ツナ入り紅白なます りんご	金時煮豆 お茶	565	10.2	446	9.9	
22	もく	冬至	かやくうどん パイン	南瓜の甘煮 お茶	もやしのナムル	473	7.1	399	7.5	
23	きん	クリスマス たのしみ会	豆乳パン コンソメスープ	◎ローストチキン キウイ	ドレッシングサラダ 牛乳	550	22.6	433	20.4	
24	ど土		おにぎり フルーツ	豚汁 お茶	ゼリー	476	5.8	406	5.6	
26	げつ		ゆかりごはん みそ汁(大根・油あげ)	松風焼き オレンジ	◎筑前煮 お茶	576	16.1	484	13.8	
27	か火	保育納め	ツナサンド 冬のジンジャースープ	ジャーマンポテト バナナ	トマト 牛乳	587	25.9	457	21.8	
28	すい	希望保育	ハヤシライス りんご	ツナサラダ お茶	ヨーグルト	666	20.5	588	19.0	
29	もく		年末休み							

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## ★今月の絵本献立を紹介します★

### 『はらぺこサンタのクリスマス』(ほるぷ出版)

サンタクロースが大慌てでクリスマスの準備をしている中でお腹がすき、見るもの見ものがクリスマスのごちそうに見えてくるお話です。

園でも少しずつお部屋の飾り付けをしたり、讃美歌を歌ったりクリスマスの日を心待ちにしている子どもたち。絵本の中の一部をメニューにして楽しみたいと思います。



## ★お料理で全国制覇★

今日は、「天下の台所」食いだおれ」と昔からいわれている大阪のご当地グルメをいただきます。「大阪のお好み焼き卵焼き」はたっぷりキャベツの入った卵焼きをお好み焼きの味付けに仕上げました。ふんわりとした食感で子どもにも食べやすいです。一緒にいただく「ごんぼ汁」は淀川を行き来する船の客に売っていたごぼう入りの汁物です。別の日のおやつで提供する「大阪のたこ焼きみたいなポテト」はじゃが芋をたこ焼きに見立てて作る遊び心あるオリジナル料理です。



そして、早いものでもうすぐお正月ですね。今月後半に「おせち料理」を提供します。それぞれの料理には諸説ありますが、今回提供するメニューの由来をご紹介します。

【松風焼き】雨や風に耐えて寿命が長いおめでたい松の木にちなんでいる。

【紅白なます】その色合いから、お祝いの象徴として彩っている。また、紅白の水引に似ていることから平和を願っている。