

# 12月献立予定表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2023年12月 聖隷こども園このとり豊田

ひづけ 日付	ようび 曜日	ぎょうじ 行事	こんだて 献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質
						kcal	たんぱく質	kcal	たんぱく質
1	きん	金	ごはん 鶏の唐揚げ フライドポテト コールスローサラダ みそ汁(青菜・えのき) りんご お茶	お茶	牛乳	722	27.4	531	20.7
				せんべい	あんぱん	23.5	1.8	17.7	1.5
2	ど	土	おにぎり 豚汁 ゼリー フルーツ お茶	お茶	お茶	476	5.8	406	5.6
				お菓子	お菓子	15.1	1.3	12.7	1.1
4	げ	つ	ごはん 豚肉の生姜煮 ★カリフラワー 人参の甘煮 みそ汁(白菜・豆腐) パナナ お茶	お茶	牛乳	550	13.0	421	12.1
				チーズ	みかん・せんべい	21.9	1.5	18.6	1.4
5	か	火	食パン 鶏肉のバジル焼き ◎れんこんサラダ さつま芋のスープ りんご 牛乳	お茶	牛乳	596	18.8	498	17.9
				クラッカー	焼きおにぎり	23.3	1.3	18.4	1.2
6	す	い	ごはん(手作りふりかけ) おでん ナムル オレンジ お茶	豆乳	牛乳	579	20.2	535	19.8
				バナナ	さつま芋がたくさん入ったクッキー	17.3	1.9	17.0	1.5
7	も	く	ナポリタン 南瓜サラダ フルーツポンチ 豆乳	お茶	牛乳	638	24.4	529	21.1
				ヨーグルト	◎のり塩ラスク	21.7	1.9	19.7	1.4
8	き	ん	わかめごはん 魚のホイル焼き ◎きんぴら みそ汁(青菜・油あげ) みかん お茶	お茶	牛乳	565	17.0	453	14.5
				せんべい	プリン・あられ	24.4	1.6	19.9	1.4
9	ど	土	焼きそば 中華スープ フルーツ 豆乳	お茶	お茶	446	14.5	403	13.0
				お菓子	お菓子	15.9	1.7	13.9	1.4
11	げ	つ	ハヤシライス コーンサラダ ヨーグルト みかん お茶	お茶	牛乳	688	24.3	582	21.7
				クラッカー	あんまん	19.1	1.5	16.3	1.4
12	か	火	ツナサンド 春雨サラダ チーズ ふゆ 冬のジンジャースープ りんご 牛乳	お茶	牛乳	616	24.9	478	18.8
				ビスケット	きなこおはぎ	22.5	1.9	16.8	1.3
13	す	い	ごはん 魚のみそ煮 納豆和え すまし汁(大根・わかめ) オレンジ お茶	豆乳	牛乳	525	18.8	488	18.3
				バナナ	◎オートミールクッキー	20.4	1.4	19.1	1.2
14	も	く	しょうゆ ラーメン ◎さつま芋スティック や 焼きブロッコリー パイン お茶	お茶	牛乳	528	14.4	424	12.2
				ヨーグルト	じゃこラスク	19.4	2.3	16.8	1.7
15	き	ん	ごはん お好み焼き 魚卵焼き ほうれん草のツナ和え ◎ごんぼ汁 パナナ お茶	お茶	お茶	598	19.1	481	16.9
				チーズ	ヨーグルト・クラッカー	20.4	1.8	18.0	1.6
16	ど	土	クリスマス祝会			460	9.6	427	9.1
						15.0	1.4	13.5	1.2
18	げ	つ	カレーピラフ パスタサラダ チーズ 白菜のスープ オレンジ お茶	お茶	牛乳	629	25.7	527	21.5
				クラッカー	や 焼いも	19.4	1.9	15.7	1.5
19	か	火	セルフハンバーガー 蒸し野菜(みそマヨソース) キャベツとかぶのスープ りんご 牛乳	豆乳	牛乳	612	23.9	541	23.1
				ビスケット	のりまき	26.2	1.8	23.6	1.4
20	す	い	ごはん 煮魚 ひじきの五目煮 みそ汁(南瓜・油あげ) パナナ お茶	お茶	牛乳	698	20.3	505	16.2
				チーズ	★フルーツホイップサンド	26.1	2.1	20.5	1.7
21	も	く	かやくうどん レンコンチップス 南瓜の甘煮 パイン お茶	お茶	牛乳	566	12.3	518	12.3
				ヨーグルト	ゼリー・ウエハース	18.2	1.5	17.3	1.3
22	き	ん	クリスマスお楽しみ会 レーズンパン ◎ローストチキン ドレッシングサラダ コンソメスープ キウイ 牛乳	お茶	牛乳	533	21.9	418	17.5
				バナナ	せんべい	23.0	2.1	17.8	1.5
23	ど	土	チキンチャーハン わかめスープ フルーツ 豆乳	お茶	お茶	466	11.2	398	10.3
				お菓子	お菓子	14.4	1.3	12.3	1.8
25	げ	つ	ごはん つくねの照焼き ブロッコリー すまし汁(大根・人参) みかん お茶	お茶	牛乳	563	17.5	440	14.3
				せんべい	★ココアケーキ	21.0	1.3	17.0	1.1
26	か	火	ゆかりごはん 松風焼き ◎筑前煮 みそ汁(大根・油あげ) パナナ お茶	お茶	牛乳	638	15.7	485	14.3
				チーズ	スイートポテトトースト	27.7	1.8	23.0	1.6
27	す	い	ごはん 魚の塩焼き ツナ入り紅白なます みそ汁(里芋・青菜) みかん お茶	お茶	牛乳	558	6.9	459	8.1
				クラッカー	ごいもち 五平餅	21.2	1.3	17.2	1.2
28	も	く	カレーうどん 田作り 金時煮豆 パイン お茶	お茶	豆乳	570	16.3	492	15.0
				ヨーグルト	バナナ・せんべい	21.5	1.6	19.5	1.3
29	き	ん	年末休み						

\*0・1歳児で食材確認表にのっていない食材が使われている献立に★印をつけてあります。

※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)

クリスマスは、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、見るもの見るものがクリスマスのごちそうに見えてくるお話です。子どもにも見やすい魅力的な絵本を通して、絵本を楽しむことができるので、昨年は登園や降園時に親子で会話しながら見てくれている様子が印象的でした。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。

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ます。

【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ます。また、紅白の水引に似ていることから平和を願う縁起物とされています。

【田作り】カタクチイワシの幼魚を乾燥させ、砂糖、醤油などで甘辛く味付けした料理です。豊作の願いを込めていただきます。

