

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	牛乳 焼きおにぎり	616 20.1	20 1.3	531 18.7	18.1 1.1	
2	きん		ごはん みそ汁(大根・えのき)	魚の塩焼き みかん お茶	ひじきの五目煮 お茶	577 23.1	10.8 1.4	458 19.8	11.5 1.2	
3	ど土		パン2種 フルーツ	ポトフ 豆乳	ゼリー お菓子 お菓子	472 14.8	9.6 1.3	437 13.3	9.1 1.1	
5	げつ	月	ごはん すまし汁(白菜・豆腐)	豚肉の生姜煮 バナナ お茶	カリフラワー 人参の甘煮 お茶	528 18.7	14.9 1.1	448 15.8	13.3 1.0	
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 牛乳	◎れんこんサラダ お茶	626 22.7	21.2 2	521 18.2	19.3 1.6	
7	すい	水	ごはん オレンジ	(手作りふりかけ) お茶	おでん ほうれん草のサラダ お茶	589 19.6	24.3 2	470 17.0	21.4 1.7	
8	もく	木	カレーうどん みかん	ゆで卵 お茶	ブロッコリー ヨーグルト	623 24.4	24 2.2	500 20.0	19.0 1.6	
9	きん	金	わかめごはん みそ汁(青菜・油あげ)	魚のホイル焼き キウイ お茶	◎きんぴら お茶	530 24.1	16.6 1.5	508 22.7	17.5 1.3	
10	ど土	クリスマス祝会								
12	げつ	月	ごはん すまし汁(大根・玉ねぎ)	魚のみそ煮 みかん お茶	納豆和え お茶	508 19.6	13.1 1.3	427 16.3	13.0 1.2	
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	お茶 お菓子	627 26.8	24.6 1.7	569 24.1	23.2 1.3	
14	すい	水	ごはん みそ汁(南瓜・油あげ)	煮魚 オレンジ お茶	レンコンチップス キャベツの和え物 お茶	568 22.5	16.1 1.7	464 18.2	13.7 1.4	
15	もく	木	醤油ラーメン パイン	◎さつま芋スティック お茶	トマト ヨーグルト	513 18.0	13.2 2.2	414 15.8	11.3 1.6	
16	きん	金	ごはん ◎ごんぼ汁	大阪のお好み焼き バナナ お茶	風卵焼き 切干大根の煮物 お茶	606 20.2	18.8 1.7	488 17.8	16.7 1.6	
17	ど土		ツナチャーハン フルーツ	わかめスープ 豆乳	お茶 お菓子	487 14.6	13.5 1.5	410 12.5	12.2 2.0	
19	げつ	月	ごはん すまし汁(白菜・豆腐)	ミートローフ みかん お茶	ブロッコリー お茶	526 19.8	13.8 1.2	474 19.0	15.4 1.1	
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 お茶	チーズ お茶	616 20.6	23.7 2.0	477 15.5	17.4 1.4	
21	すい	水	ごはん みそ汁(里芋・青菜)	焼き魚 りんご お茶	ツナ入り紅白なます 金時煮豆 お茶	565 24.4	10.2 1.0	446 19.2	9.9 1.0	
22	もく	木	かやくうどん パイン	南瓜の甘煮 お茶	もやしのナムル ヨーグルト	473 17.9	7.1 1.8	399 16.5	7.5 1.5	
23	きん	金	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 牛乳	ドレスィングサラダ お茶	550 23.2	22.6 1.5	433 19.3	20.4 1.4
24	ど土		おにぎり フルーツ	豚汁 お茶	ゼリー お菓子	476 15.1	5.8 1.3	406 12.7	5.6 1.1	
26	げつ	月	ゆかりごはん みそ汁(大根・油あげ)	松風焼き オレンジ お茶	◎筑前煮 お茶	576 25.5	16.1 1.4	484 21.2	13.8 1.2	
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 牛乳	トマト お茶	587 21.7	25.9 1.8	457 18.2	21.8 1.5	
28	すい	水	希望保育	ハヤシライス りんご お茶	ツナサラダ ヨーグルト ゼリー・ビスケット	666 15.3	20.5 1.4	588 13.3	19.0 1.3	
29	もく	木	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。「大阪のお好み焼き風卵焼き」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。