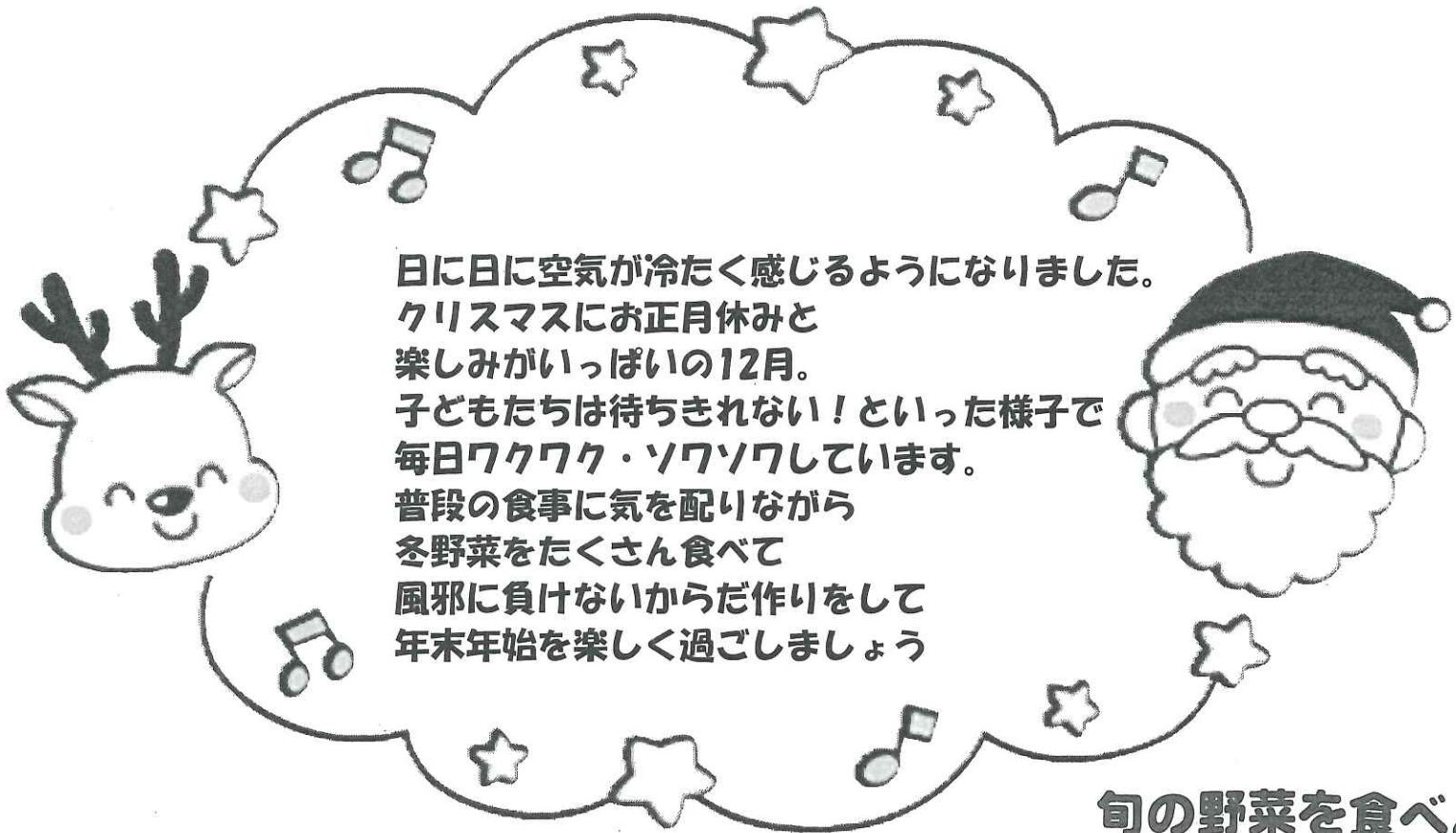


2022 年 12月 給 食 献 立 表

日(曜日)	献立	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	乳児のみ	(手)は手作り
1 (木)	五目ひじき 小魚 ふぶき汁	鶏肉・大豆・ひじき・ちくわ・鰹節・油揚げ かえりちりめん 豆腐・昆布・鰹節	人参 大根・せり・なめこ	三温糖・油 片栗粉	醤油・みりん 酢 塩・醤油	お菓子 牛乳	芋もち(手) 0歳 ふかし芋 牛乳
2 (金)	洋風おでん 小魚 わかめスープ	鶏肉・ちくわ・ウインナー・平天・鰹節 かえりちりめん ツナ・わかめ・昆布	玉ねぎ・人参・グリーンピース もやし・人参・パセリ・玉ねぎ	砂糖・じゃが芋 ごま	塩・醤油・鶏がら 酢 鶏がら・醤油	お菓子 牛乳	チーズ お菓子 牛乳
3(土)						お菓子・牛乳	
5 (月)	ナポリタンスパゲティ 小魚 もやしスープ	ウインナー かえりちりめん ツナ・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム もやし・人参・ねぎ・干し椎茸	スパゲティ・粉チーズ	コンソメ・塩 ウスターソース・ケチャップ 酢 醤油・コンソメ・塩	お菓子 牛乳	りんご お菓子 牛乳
6 (火)	焼きししゃも 小松菜の納豆和え 千切り大根のスープ	ししゃも 納豆・鰹節 鰹節	小松菜・人参・えのき 千切り大根・人参・にんにく・ねぎ・えのき	三温糖 ごま油	醤油・みりん 醤油・鶏がら・塩・酒	お菓子 牛乳	コーンフレークボール(手) 0.1歳 オレンジ・お菓子 牛乳
7 (水)	豚肉とじゃが芋の炒め物 小魚 豆腐となめこの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 豆腐・煮干・味噌・わかめ	人参・ピーマン・もやし・竹の子 なめこ・ねぎ	じゃが芋・砂糖・ごま油・片栗粉	醤油・中華だし・塩 酢 醤油	お菓子 牛乳	ヨーグルト お菓子
8 (木)	卵焼き 塩昆布和え・小魚 えのきと玉ねぎの味噌汁	卵・ひじき・鰹節 塩昆布 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	人参 きゅうり・キャベツ・人参 玉ねぎ・えのき・ねぎ		塩・醤油 醤油・塩 酢 醤油	お菓子 牛乳	焼きおにぎり(手) 0歳 おにぎり 牛乳
9 (金)	ハヤシルウ 大根と水菜のサラダ	牛肉 ハム	玉ねぎ・人参 人参・大根・水菜・きゅうり	じゃが芋・油・マーガリン ごま・ごま油	ハヤシルウ・ケチャップ・コンソメ 塩・酢・醤油	お菓子 牛乳	パースティックパン 0歳 ロールパン 牛乳
10(土)						お菓子・牛乳	
12 (月)	栄養汁 小魚 ツナサラダ	鶏肉・鰹節 かえりちりめん ツナ	白菜・もやし・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・生姜・ねぎ 人参・キャベツ・きゅうり・コーン	片栗粉 マヨネーズ・ごま	塩・コンソメ・醤油 酢 酢・醤油	お菓子 牛乳	みかん お菓子 牛乳
13 (火)	鯖の味噌煮 白菜のおかか和え はんぺんの澄まし汁	鯖・味噌 鰹節 はんぺん・わかめ・鰹節	生姜 白菜・小松菜・人参 椎茸・三つ葉	三温糖	酢・みりん・酒 醤油・みりん 醤油・みりん	お菓子 牛乳	甘納豆蒸しパン(手) 0歳 蒸しパン 牛乳
14 (水)	チャプチェ 小魚 豆腐とわかめのスープ	牛肉 かえりちりめん 豆腐・わかめ・鰹節・昆布	ほうれん草・人参・ピーマン・赤パプリカ・にんにく 人参・ねぎ	春雨・ごま油・三温糖・ごま ごま	塩・醤油 酢 鶏がら・醤油・塩	お菓子 牛乳	ヨーグルト お菓子
15 (木)	鶏肝のしぐれ煮 豆苗の中華風サラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肝 ハム 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	生姜 豆苗・もやし・人参・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・ねぎ	三温糖・油 三温糖・ごま油 さつま芋	醤油・みりん 醤油・酢・塩 醤油	お菓子 牛乳	りんごケーキ(手) 0歳 りんご入り蒸しパン 牛乳
16 (金)	鶏じゃが 小魚 白菜としめじの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 味噌・煮干し・油揚げ	玉ねぎ・人参・三度豆 白菜・ねぎ・しめじ	じゃが芋・こんにゃく・三温糖	醤油・みりん 酢 醤油	お菓子 牛乳	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
17(土)						お菓子・牛乳	
19 (月)	高野豆腐のそぼろ煮 小魚 のっぺい汁	高野豆腐・鶏ミンチ・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・ちくわ・煮干し	玉ねぎ・ミックスベジタブル 大根・人参・ねぎ・生姜・椎茸	三温糖・片栗粉 こんにゃく・片栗粉	醤油・みりん 酢 醤油・みりん・塩	お菓子 牛乳	バナナ お菓子 牛乳
20 (火)	鮭の塩焼き 海苔酢和え 麩とわかめの味噌汁	鮭 ツナ・海苔 味噌・わかめ・煮干し	小松菜・人参・キャベツ 玉ねぎ・ねぎ	砂糖 麩	塩 酢・醤油 醤油	果物 牛乳	スノーボールクッキー(手) 0歳 りんご・お菓子 牛乳
21 (水)	わかめご飯・ハンバーグ ホットマリネ マカロニスープ	わかめ 合挽きミンチ ベーコン・鰹節・昆布	玉ねぎ 人参・ブロッコリー・コーン キャベツ・人参・玉ねぎ	米 パン粉・三温糖・油 じゃが芋・砂糖・油 マカロニ	塩・ケチャップ・コンソメ・ウスターソース りんご酢・塩 塩・コンソメ・醤油	お菓子 牛乳	ケーキ 0.1歳 いちご・蒸しパン 牛乳
22 (木)	八宝菜 小魚 むらくも汁	豚肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん 卵・鰹節・昆布	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・エリンギ・生姜・もやし チンゲン菜・玉ねぎ・人参	片栗粉・ごま油・砂糖 片栗粉	醤油・中華だし 酢 塩・醤油	果物 牛乳	ヨーグルト お菓子
23 (金)	けんちん煮 小魚 小松菜と油揚げの味噌汁	鶏肉・焼き豆腐・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	大根・ごぼう・人参 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	里芋・三温糖	醤油・酒・みりん 酢 醤油	お菓子 牛乳	バームクーヘン 牛乳
24(土)						お菓子・牛乳	
26 (月)	千切り大根と豚肉の炒め煮 小魚 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	豚肉・油揚げ・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	千切り大根・人参・三度豆 玉ねぎ・ねぎ	三温糖 じゃが芋	醤油・みりん 酢 醤油	お菓子 牛乳	りんご お菓子 牛乳
27(火) 上西山 餅つき	チキンカレー ミックスサラダ	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・きゅうり・コーン	じゃが芋・マーガリン・油 マヨネーズ	カレー粉・カレールウ・醤油 コンソメ・ケチャップ 塩	お餅	じゃこパントースト(手) 0歳 スティックパン 牛乳
28 (水)	焼きうどん 野菜スープ	豚肉・鰹節 ベーコン・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ キャベツ・人参・玉ねぎ・ねぎ・椎茸	うどん・油	醤油・みりん・塩 コンソメ・醤油・塩	お菓子 牛乳	チーズ お菓子 牛乳

- ★ 0・1歳児は、午前のおやつがあります。(変更する事もあります)
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、クリスマス誕生日会(21日)は、主食は要りません。
- ★ つくし・れんげ・すみれ組は、お弁当の日(28日)は副食入りお弁当、水筒(お茶入り)、おしぼり、シートをご用意ください。
- ★ 裏面に食事便りを載せています。ご覧ください。

食事だより 12月

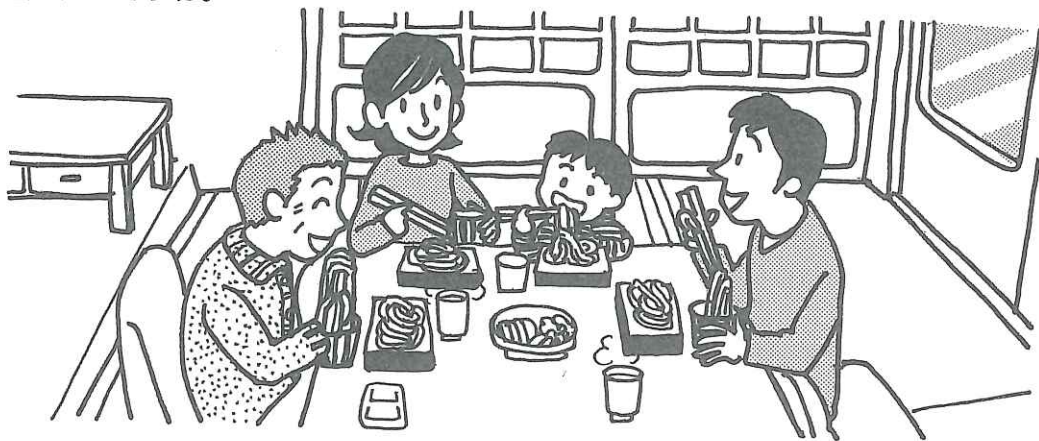


日に日に空気が冷たく感じるようになりました。
 クリスマスにお正月休みと
 楽しみがいっぱいの12月。
 子どもたちは待ちきれない!といった様子で
 毎日ワクワク・ソワソワしています。
 普段の食事に気を配りながら
 冬野菜をたくさん食べて
 風邪に負けないからだ作りをして
 年末年始を楽しく過ごしましょう

旬の野菜を食べよう!

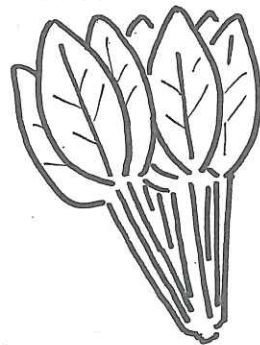
年越しそばのいわれ

「そばのように長く生きられるように」「切れやすいそばのように、旧年の労苦や災厄をさっぱり切り捨てよう」など、年越しそばにはさまざまな意味があります。かけそばやざるそばにして、家族でいっしょにゆったりと新年を迎えたいですね。



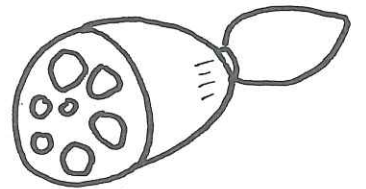
小松菜

おひたし、ごま和え、卵とじ煮などやわらかくて甘くておいしい!



れんこん

筑前煮などコトコト煮てもおいしいですが、さっぱりと甘酢で味つけも!



カリフラワー

ブロッコリー同様、花を食べる野菜です。ゆでてサラダやピクルスにしても!

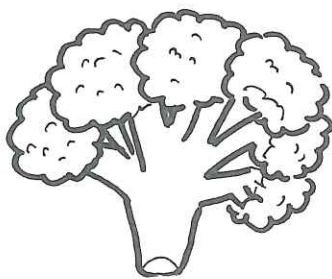
白菜

霜にあたってからの白菜は柔らかくて甘くて、ぐっとおいしくなります。スープがおすすめ!



大根

味噌汁や煮物はもちろん、生でサラダやごま酢和えにすると歯ごたえも楽しめます。



ブロッコリー

緑があざやかです。おかかと和えておひたしにしたり、サラダ、チーズ焼、何でもOK。

