

12かつ

おたのしみメニュー

令和4年12月 きたこども園

さむさにまけないようごはんをたべよう!!

沢煮椀

《材料(1人分)》

- ・豚肉(5g)
- ★大根(15g)
- ★人参(5g)
- ★ごぼう(5g)
- ・えのきだけ(5g)
- ・だし汁(120g)
- ・酒(0.5g)
- ・しょう油(3g)
- ・食塩(0.2g)

《作り方》

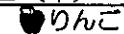
- 1.★は千切り、葱は小口切り、えのきだけ一口大に切る。
- 2.豚肉を炒める。そこにだし汁と酒を入れて煮て、★とえのきだけを入れて煮る。
- 3.2にある程度火が通ったら、しょう油と食塩で味を調整して葱を入れ、サッと煮て完成。

冬至

今年の冬至は12月22日。北半球では太陽の高さが最も低くなるため、一年中で最も昼が短くなり、夜が長くなる。
この日にゆずを浮かべたゆず湯に入り、南瓜を食べると風邪を引きないと言われている。



1日(木)

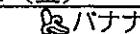


ぶたにくとだいこんの
ベっこうに
マロニーのちゅうかあえ

ごはん すまし
じる

ぎゅうにゅう
せんべい

2日(金)



かつおフライ
プロッコリーサラダ

むぎ
ごはん ごもく
じる

ぎゅうにゅう
ピスケット

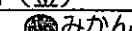
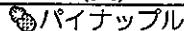
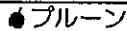
5日(月)

6日(火)

7日(水)

8日(木)

9日(金)



いかたっぷりごはん

ツナサラダ

カレーライス

とりにくとポテト
のあげに

ゆかりあえ

発芽玄米
ごはん

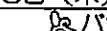
みそ
しる

さばのみぞれに

かぼちゃのサラダ

ごはん

さわに
わん



ミニやさいコロッケ

ほうれんそうごまドレ

みそ
ラーメン

にこみハンバーグ

ひじきサラダ

むぎ
ごはん オニオン
スープ

ぎゅうにゅう
☆こめこいもむしパン

ぎゅうにゅう
せんべい

ぎゅうにゅう
ピスケット

ぎゅうにゅう
☆バターラスク

ぎゅうにゅう
せんべい

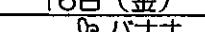
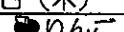
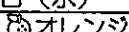
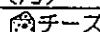
12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)



がんもどきのにもの
キャベツの
おかあえ

さわらのこうそうやき
きりほしだいこんのにもの

じゃがいものおーぶんやき
グリーンサラダ

ささみのパンこやき
こまつなのおかあえ

チキンナゲット
かわりおひたし

なっとくとんとんぶり

のっぺい
じる

ミート
スペゲッティ

むぎ
ごはん みそ
しる

ごはん みそ
おでん

ぎゅうにゅう
せんべい

☆ヨーグルトあえ

ぎゅうにゅう
☆いちごジャムサンド

ぎゅうにゅう
ピスケット

ヤクルト
せんべい

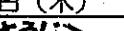
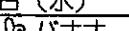
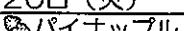
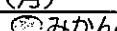
19日(月)

20日(火)

21日(水)

22日(木)

23日(金)



ほしのコロッケ

にくどうふ

さけのちゃんちゃんやき

かぼちゃのちゅうかふうに

チキンナゲット

カリフラワーサラダ

ほうれんそうおひたし

しおこんぶあえ

きゅうりのすのもの

かわりおひたし

ごはん すまし
じる

ごはん さつまいも
のみそしる

むぎ わんたん
スープ

発芽玄米
ごはん ぶた
じる

サンド
パン はくさい
スープ

ぎゅうにゅう
せんべい

ぎゅうにゅう
☆りんごケーキ

ぎゅうにゅう
ピスケット

ぎゅうにゅう
たいやき

ぎゅうにゅう
ロールケーキ

26日(月)

27日(火)

28日(水)

クリスマス

パン

レンコンチップス

たんじょうかい

りんご

日本ではクリスマスケーキを食べる事が主流ですが、世界ではユニークなお菓子を食べている所もあります。そこでそのお菓子について紹介したいと思います。

ごもくあえ

とりにくの
ごまだれかけ

ポテトと
ウインナーのソテー

・デンマークの"エイブルスキーバー"
⇒たこ焼きにそっくりなパンケーキの一種。

ツナ
チャーハン

コンソメ
スープ

だいこんサラダ

・フィンランドの"ヨウルトルットウ"

⇒手裏剣のような形をしたクリスマスピ。⇒ドライフルーツがたくさん入った発酵させたケーキ。

・イタリアの"パネットーネ"
クリスマスに食べると恋が実るという伝説がある。

ぎゅうにゅう
せんべい

ぎゅうにゅう
さつまいもとくりのタルト

りんごジュース
せんべい

クリスマスパン



食育だより

年末年始を楽しく過ごしましょう！！

今年も残り僅かとなりました。寒さが厳しさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時季でもあります。体の温まる食事で免疫力をつけ、年末年始を楽しく過ごしましょう！

令和4年12月 きたこども園

12月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物				
1 木	ごはん・豚肉と大根のべっこ煮・マロニーの中華和え・すまし汁・りんご	精白米	豚肉・大根・人参・こんにゃく・いんげん	キャベツ・胡瓜・人参・マロニー・ハム	豆腐・かまぼこ・白菜・椎茸・葱	477	16.6	11.7	1.9
2 金	ごはん・かつおフライ・プロッコリー・サラダ・五目汁・バナナ	精白米	かつおフライ	プロッコリー・キャベツ・胡瓜・人参	鶏肉・豆腐・大根・人参・小松菜・葱	465	23.5	13.3	1.1
5 月	カレーライス・いかたっぷり小判・ツナサラダ・ブルーン	精白米	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・コーン	ツナ・胡瓜・人参・キャベツ・プロッコリー	焼く)いかたっぷり小判	608	19.5	19.2	1.9
6 火	ごはん・鶏肉とポテトの揚げ煮・ゆかり和え・味噌汁・パイナップル	精白米	鶏肉・ポテト・人参・玉葱・いんげん・生姜	キャベツ・胡瓜・人参	豆腐・油揚げ・しめじ・小松菜・わかめ・葱	509	20.9	15.1	2.3
7 水	ごはん・さばのみぞれ煮・南瓜サラダ・沢煮焼・りんご	精白米	さば・大根	南瓜・人参・胡瓜・コーン	豚肉・大根・人参・ごぼう・えのきたけ・葱	547	21.5	22.9	1.7
8 木	味噌ラーメン・ほうれん草ごまドレ・ミニ野菜コロッケ・バナナ	中華麺	豚肉・なると・もやし・玉葱・人参	ほうれん草・人参・キャベツ	揚げる)ミニ野菜コロッケ	537	21.1	19.9	2.7
9 金	ごはん・煮込みハンバーグ・ひじきサラダ・オニオンスープ・みかん	精白米	ハンバーグ・玉葱・人参	ひじき・キャベツ・人参・胡瓜・コーン	玉葱・大根・チンゲン菜	524	17	17.7	2
12 月	なつとくとん丼・キャベツのおかか和え・がんもどきの煮物・チーズ	精白米	豚肉・玉葱・人参・しめじ・しらたき・葱にんにく・生姜	キャベツ・胡瓜・人参・もやし・かつお節	煮る)がんもどき	552	21.6	25.2	2.4
13 火	ごはん・さわらの香草焼き・切干大根の煮物・のっべい汁・みかん	精白米	さわら・にんにく・パセリ	切干大根・油揚げ・人参・ちくわ・いんげん	鶏肉・里芋・こんにゃく・ごぼう・人参・葱	490	20.1	13	1.5
14 水	ミートスパゲティ・オレンジグリーンサラダ・じゃが芋のオーブン焼き	パスタ	豚ひき肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく	キャベツ・胡瓜・プロッコリー	焼き)じゃが芋・パセリ	519	21.7	16.2	2.7
15 木	ごはん・りんご・ささみのパン粉焼き・小松菜のおかか和え・味噌汁	精白米	ささみ・パセリ	小松菜・キャベツ・人参・もやし・かつお節	豆腐・油揚げ・椎茸・玉葱・わかめ	454	23.2	13.6	1.5
16 金	ごはん・チキンナゲット・かわりおひたし・みそおでん・バナナ	精白米	チキンナゲット	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・ツナ	卵・大根・こんにゃく・ちくわ・厚揚げ	527	21.4	12.1	2.4
19 月	ごはん・星のコロッケ・カリフラワーサラダ・すまし汁・みかん	精白米	星のコロッケ	キャベツ・胡瓜・人参・カリフラワー・プロッコリー・ハム	豆腐・かまぼこ・玉葱・三つ葉	522	15.3	16.8	1.8
20 火	ごはん・肉豆腐・ほうれん草のおひたし・さつまいもそ汁・パイナップル	精白米	豚肉・焼き豆腐・こんにゃく・玉葱・えのきたけ	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・かつお節	さつまいも・葱・油揚げ・わかめ	548	21.9	16.9	1.9
21 水	ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・塩昆布和え・ワンタンスープ・バナナ	精白米	鮭・玉葱・キャベツ・しめじ	胡瓜・人参・もやし	ワンタン・小松菜・人参・玉葱	473	20.9	9.6	1.8
22 木	ごはん・南瓜中華風煮・きゅうりの酢の物・豚汁・りんご	精白米	南瓜・鶏ひき肉・玉葱・ピーマン	胡瓜・キャベツ・人参・しらす・わかめ	豚肉・大根・ごぼう・豆腐・人参・葱	532	18.6	13.7	1.8
23 金	サンドパン・鶏肉の唐揚げ・チップスサラダ・白菜スープ・クリスマスゼリー	パン ハム チーズ	鶏肉・生姜・にんにく	ポテトチップス・キャベツ・胡瓜・人参	白菜・ベーコン・玉葱・人参(星型)・葱	457	20.9	23.6	1.8
26 月	ツナチャーハン・五目和え・れんこんチップス・コンソメスープ・バナナ	米・ツナ 玉葱・コーン 人参・ピーマン	れんこんチップス	ほうれん草・もやし・人参・油揚げ・しらたき・干しいたけ	チンゲン菜・玉葱・人参・えのきたけ	493	15.3	15.4	2.7
27 火	鮭わかごはん・鶏肉のごまだれかけ・マカロニサラダ・すまし汁・みかん	鮭 わかめ 米	鮭	マカロニ・胡瓜・人参・コーン・ハム	豆腐・かまぼこ・小松菜・葱・わかめ	531	21.8	16.5	1.5
28 水	きつねうどん・ポテトとウインナーソテー・大根サラダ・りんご	うどん	鶏肉・なると・油揚げ・人参・葱・干しいたけ	大根・胡瓜・人参・ツナ	炒める)ポテト・ウインナー	460	13.6	12.2	2.1