



# 12月のきゅうしょくだより

令和4年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 膏・筋肉・血をつくる	黄色の食品 カと体温のもと	緑色の食品 身体の調子を 整える
1	木	ご飯厚揚げ豆腐とえのき茸の味噌汁・千草焼き野菜の納豆和え	せんべい・ビスケット	厚揚げ豆腐 納豆・鶏挽肉	—	玉ねぎ・白菜 小松菜・人参
2	金	ご飯・けんちん汁・切り干し大根の含め煮・温野菜サラダ	きなこパンケーキ	鶏肉・豆腐 油揚げ	糸こんにやく じゃがいも	大根・ごぼう ブロッコリー
3	土	肉うどん・じゃがいもと人参のきんぴら・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 鶏卵	うどん じゃがいも	小松菜・ねぎ 人参
5	月	切り干し大根のカレーライス・和風サラダ 鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚肉・豆乳	じゃがいも さつまいも	玉ねぎ・小松菜 人参・もやし
6	火	ご飯・おでん・三色野菜のごま和え・ひじきとのりの佃煮	きなこドーナツ	鶏肉・ちくわ さつま揚げ・豆乳	じゃがいも ごま・上新粉	大根・小松菜 きゃべつ・人参
7	水	パン・ベーコンスープ・ポテトコロッケ・きなこサラダ 味付けのり	おかかおにぎり	ベーコン 鶏挽肉・鶏卵	じゃがいも パン粉・小麦粉	ブロッコリー 人参・玉ねぎ
8	木	鶏肉と卵の親子丼・小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁 ダブルポテトのころころサラダ	せんべい・ビスケット	鶏肉・鶏卵 厚揚げ豆腐	じゃがいも さつまいも	玉ねぎ・人参 ねぎ・小松菜
9	金	ご飯・豆乳ごま味噌汁・鶏肉の照り煮・パンプキングリル	ポテトクラッカー	豚肉 豆乳・鶏肉	じゃがいも 小麦粉	ブロッコリー 人参・ごぼう・白菜
10	土	野菜ラーメン・かぼちゃのうま煮・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉	蒸し中華	白菜・小松菜 かぼちゃ・人参
12	月	ご飯・根菜と麦のクリームシチュー・カラフルひじき 花形たまご	せんべい・ビスケット	鶏肉・豆乳 さつま揚げ	じゃがいも 押し麦・ごま	玉ねぎ・ごぼう 人参・コーン
13	火	ご飯・五目味噌汁・魚の磯辺揚げ・わかめふりかけ	焼きいも	厚揚げ豆腐 魚	さつまいも ごま	人参・玉ねぎ ねぎ・ブロッコリー
14	水	ご飯・えのき茸と麩の澄まし汁・高野豆腐の甘辛炒め もやしのソテー	ほうれん草の クラッカー	高野豆腐 さつま揚げ	小麦粉・麩	人参・えのき茸 小松菜・もやし
15	木	ご飯・春雨と小松菜のスープ・スパニッシュオムレツ 温野菜のカレーマヨ・味付けのり	せんべい・ビスケット	豆腐・鶏卵 ロースハム	春雨・ごま じゃがいも	玉ねぎ・人参 ブロッコリー
16	金	パン・具だくさんスープ・ミートローフ・粉ふきいも		ベーコン・豆乳 豚挽肉・豆腐	じゃがいも 上新粉	小松菜・玉ねぎ 人参・椎茸
17	土	しいたけと白菜のスープ・焼きそば・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 ベーコン	蒸し中華 押し麦・ごま	きゃべつ・もやし 小松菜・白菜
19	月	ポークカレーライス・春雨サラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚肉 ソーセージ	じゃがいも 春雨・上新粉	玉ねぎ・人参 小松菜
20	火	ご飯・豆腐と麩の澄まし汁・魚のごま味噌煮・おかか和え	ひじきおにぎり	豆腐 魚	ごま・麩 押し麦	きゃべつ 人参・小松菜
21	水	ご飯・豆腐とわかめの澄まし汁・豚肉と野菜のみそマヨ炒め さつまいもと人参の煮っころがし	せんべい・ビスケット	豆腐 豚肉	さつまいも ごま	きゃべつ・人参 もやし・小松菜
22	木	根菜の味噌汁・ひじき入り厚焼き卵 とんぶりと切り干し大根の納豆和え	ころころポテト	鶏卵 納豆	じゃがいも 押し麦・ごま	ごぼう・かぼちゃ 大根・とんぶり
23	金	スパゲティナポリタン・コンソメスープ・グリルチキン コールスローサラダ・カップゼリー	せんべい・ビスケット	豚挽肉 鶏肉	スパゲティ ごま	コーン・玉ねぎ ピーマン・人参
24	土	味噌煮込みうどん・ツナサラダ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 ツナ油揚げ	うどん ごま	きゃべつ・人参 白菜・小松菜
26	月	ご飯・わかめとねぎの味噌汁・肉じゃが・三色野菜ののり 和え	せんべい・ビスケット	油揚げ 豚肉・豆乳	じゃがいも しらたき	玉ねぎ・小松菜 人参・もやし
27	火	ご飯・あっさりコーンスープ・白身魚のムニエル 切り干し大根のさっぱり和え	わかめの 甘辛クッキー	魚	押し麦・片栗粉 小麦粉・ごま	玉ねぎ・コーン ブロッコリー
28	水	ご飯・わかめスープ・回鍋肉・中華サラダ	せんべい・ビスケット	豚肉	春雨 ごま	きゃべつ・小松菜 ピーマン・ねぎ

## クリスマスケーキ

クリスマスといったら、「クリスマスケーキ」、「チョコレートケーキ」などのフルーツがのった華やかなケーキですが、本場のヨーロッパでは「ブッシュドノエル」「シュトレイン」などのシンプルなお菓子をクリスマスに食べることが多いんです。子どもと一緒に作って海外の文化にも理解が深めるといいですね。

