



# 12月のきゅうしょくだより

令和5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 骨・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	金	ご飯・豆乳ごま味噌汁・鶏肉の照り煮 ダブルポテのころころサラダ	せんべい・ビスケット	豚肉・チーズ 豆乳・鶏肉	じゃがいも さつまいも	ごぼう・白菜 人参・しめじ
2	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
4	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・人参 もやし・しめじ
5	火	ご飯・おでん・三色野菜のごま和え・ひじきとのりの佃煮	キャロット蒸しパン	鶏肉・ちくわ さつま揚げ	じゃがいも ごま	大根・小松菜 きゃべつ・人参
6	水	パン・具だくさんスープ・ミートローフ・温野菜のカレーマヨ	おかかおにぎり	ベーコン・豆乳 豚挽肉・豆腐	じゃがいも 上新粉・ごま	小松菜・えのき茸 ブロッコリー
7	木	ご飯・根菜の味噌汁・千草焼き・野菜の納豆和え	きなこドーナツ	納豆・鶏挽肉 鶏卵・きなこ	じゃがいも 上新粉	大根・ごぼう 白菜・小松菜
8	金	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 上新粉・ごま	きゃべつ・もやし 小松菜・人参
11	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・鶏卵 さつま揚げ	じゃがいも 押し麦・ごま	ごぼう・玉ねぎ 白菜・コーン
12	火	ご飯・五目味噌汁・魚の磯辺揚げ・わかめふりかけ	スウィートポテト	厚揚げ豆腐 魚・豆乳	さつまいも 小麦粉・ごま	人参・ねぎ ブロッコリー
13	水	ご飯・えのき茸と麩の澄まし汁・高野豆腐の甘辛炒め 野菜のお浸し	せんべい・ビスケット	高野豆腐・豚肉 さつま揚げ	じゃがいも 麩・片栗粉	えのき茸・小松菜 きゃべつ・もやし
14	木	ご飯・春雨と小松菜のスープ・スパニッシュオムレツ フレンチサラダ・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 じゃがいも	小松菜・人参 玉ねぎ・きゅうり
15	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・きなこ	じゃがいも 糸こんにゃく	大根・ごぼう ブロッコリー
16	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・人参 もやし・白菜
18	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・豆乳	じゃがいも 春雨・上新粉	玉ねぎ・小松菜 切り干し大根
19	火	ご飯・豆腐と麩の澄まし汁・魚のごま味噌煮・おかか和え	黒糖蒸しパン	豆腐 魚・チーズ	じゃがいも 小麦粉・麩・ごま	ねぎ・きゃべつ 人参・小松菜
20	水	ご飯・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	せんべい・ビスケット	ベーコン・鶏挽肉 きなこ	じゃがいも 押し麦・ごま	切り干し大根 ブロッコリー・人参
21	木	鶏肉と卵の親子丼・小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁 パンブキングリル	焼きいも	豚挽肉 豆腐	スパゲティ さつまいも・ごま	人参・きゃべつ ピーマン・コーン
22	金	スパゲティナポリタン・コンソメスープ・ツリーバーグ コールスローサラダ・カップゼリー	せんべい・ビスケット	鶏肉・鶏卵 厚揚げ豆腐	さつまいも	玉ねぎ・小松菜 ねぎ・かぼちゃ
23	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 ツナ油漬け	うどん ごま	白菜・小松菜 きゃべつ・人参
25	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 ウインナー	じゃがいも しらたき	ねぎ・玉ねぎ 小松菜・もやし
26	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	ソーセージと野菜のパンケーキ	魚	押し麦・片栗粉 小麦粉・ごま	玉ねぎ・コーン ブロッコリー
27	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 鮭	春雨 押し麦・ごま	きゃべつ・ねぎ ピーマン・小松菜
28	木	厚揚げ豆腐とえのき茸の味噌汁・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	せんべい・ビスケット	鶏卵 納豆	厚揚げ豆腐 ごま	えのき茸・玉ねぎ 人参・とんぶり

## 冬野菜を食べよう！

冬野菜にはからだを温める作用があるとされています。暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。

からだを温める冬野菜  
ごぼう・だいこん・さつまいも・小松菜・ほうれん草(冬採れ)など

