

令和2年 12月号
あすなるこども園

今年も残す所あと1か月になりました。日が暮れるのも早くなり寒
いと感じる日も増えてきました。体調を崩したり、風邪をひくのも
このような時です。これからクリスマス会やお正月などを元気に過
ごせるように、規則正しい生活をしたいですね。



12月の月目標

寒さに負けない食事をしよう



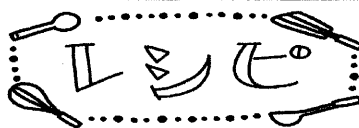
12月のことだて

☆12月の献立は寒さに負けないからだになるように、からだを
温め抵抗力をつけるために、肉や魚や卵などのたんぱく質をおお
く含むボリュームのあるメニューにしています。

☆風邪予防には鼻やのどの粘膜強化が有効です。ビタミンACEを多
く含む野菜が、南瓜・ブロッコリー・小松菜などです。和え物や
汁物にたくさんはっています。

冬至(とうじ)の南瓜

12月21日は冬至です。1年で一番昼が短くなる
日です。この日南瓜を食べる風習があります。寒さの厳しく
なる時期に、ビタミン豊富な南瓜を食べて元気に過ごせる
ようにとの願いが込められています。



☆12月のおすすめメニュー☆

～南瓜のミルク煮～

材料 以上児1人分

- 南瓜 40g
- 玉ねぎ 10g
- ベーコン 5g
- コンソメ 0.5g
- 牛乳 小さじ1
- 塩・こしょう 少々

作り方

- 1 南瓜は1.5cmの角切り・玉ねぎは2～3mmのうす切り・ベーコンは5mm幅に切ります
- 2 なべにサラダ油を入れ、1を軽く炒めます
- 3 2のなべに材料が浸るくらいの水とコンソメを入れ南瓜が柔らかくなるまで煮ます。
- 4 3に牛乳を加え軽く混ぜ、塩・こしょうで味を整え出来あがりです。

★洋風な南瓜の煮物です。ベーコンの塩気があるので、塩分が気になる方は塩・こしょうはなくてもいいです★



12月のお誕生日会メニュー

- ☆セルフバーガー
- ☆ウインナー・焼そば
- ☆Wポテトサラダ・レタス添え
- ☆バナナ・グレープフルーツ
- ☆イタリアンスープ

おやつ

きなこケーキ・レモンティー



クリスマス会メニュー

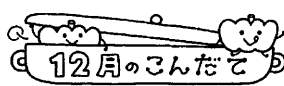


- ◇カラフルピラフ
- ◇鶏の唐揚げ
- ◇えびのトマトソースあえ
- ◇きこりのスパゲッティー
- ◇チップスサラダ
- ◇りんご・みかん
- ◇コンソメジュリエンヌ
- おやつ・・・フルーツ杏仁

クリスマスケーキは12/25です



令和2年12月 あそびなごども園



ひよこ・ばんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
1	火	牛乳 マシュマロ	ごはん 魚のバーベキューソース じゃがバター カリフラワーのトマト煮 チーズスープ	味噌蒸しパン 牛乳	くるかじき ベーコン チェダーチーズ 鶏卵 普通牛乳 淡色辛みそ	精白米 片栗粉 サラワー油 砂糖 じゃがいも 有塩バター パン粉 薄力粉 ソフトマーガリン	にんにく しょうが りんご 根深ねぎ カリフラワー たまねぎ トマト ケチャップ	575 Kcal	20.8 g	567 Kcal	22.1 g
2	水	牛乳 マンナ	わかめごはん 冬野菜のシチュー マカロニカレー炒め 茹いんげん オレンジ	カルピス みかんゼリー 麦茶	ウインナーソーセージ 魚肉ソーセージ 普通牛乳 乳酸菌飲料 セラチン	ご飯 さつまいも マカロニスバゲティ 有塩バター いりごま マヨネーズ	えのきたけ こまつな たまねぎ 青ピーマン さやえんどう オレンジ レモン果汁 みかん缶詰	460 Kcal	12.8 g	405 Kcal	10.7 g
3	木	麦茶 ちーかま	ごはん マーボー豆腐 南瓜のいとこ煮 もやしのカレー酢和えくず汁	りんごのホットケーキ 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 ゆで小豆缶詰 ロースハム しばえび 鶏卵 普通牛乳	精白米 砂糖 片栗粉 薄力粉 ソフトマーガリン サラワー油	生しいたけ 根深ねぎ くりかぼちや もやし きゅうり はくさい ほんしめじ りんご	459 Kcal	17.5 g	553 Kcal	19.8 g
4	金	ヨーグルト	ごはん えび春巻き 五目ひじき キャベツの浅漬け 味噌汁(あさり、豆腐、あさつき)	手作りおこし カルピス	しばえび 油揚げ 大豆水煮缶詰 淡色辛みそ 木綿豆腐 あさり水煮缶詰 乳酸菌飲料	精白米 ぎょうざの皮 はるさめ サラワー油 板こんにやく 調合油 砂糖 おこし マシュマロ 無塩バター ごま	にら もやし ほんしめじ ひじき にんじん キャベツ きゅうり あさつき あおのり	436 Kcal	18.8 g	501 Kcal	19.7 g
5	土	牛乳 おせい	ごはん ハヤシライス 春雨サラダ みかん 麦茶	ポップコーン 牛乳	牛ばら かにかまぼこ 普通牛乳	精白米 有塩バター はるさめ マヨネーズ ポップコーン サラワー油	たまねぎ ほんしめじ マッシュルーム 水煮缶詰 きゅうりにんじん みかん	514 Kcal	13.0 g	479 Kcal	11.3 g
7	月	もも缶	ごはん かにしゅうまい れんこん サラダ りんご 白菜とあさりのスープ	クリームヨーグルト 麦茶	ぶたひき肉 かにかまぼこ あさり水煮缶詰 普通牛乳 プレーンヨーグルト ホイップクリーム	精白米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 マヨネーズ ごま じゃがいも 有塩バター ピスケット 砂糖	たまねぎ 干しいたけ しゅうまい れんこん きゅうりにんじん りんご はくさい もも缶詰	523 Kcal	13.9 g	622 Kcal	17.5 g
8	火	牛乳 クッキー	ごはん そぼろ納豆 芋の甘煮 小松菜のナムル きのこ汁	バナナパン 牛乳	納豆 鶏ひき肉 淡色辛みそ 普通牛乳 鶏卵	精白米 ごま油 さつまいも 砂糖 ホットケーキミックス サラワー油	にんにく しょうが あさつき こまつな 塩昆布 もやし 生しいたけ えのきたけ ほんしめじ 根深ねぎ 根みつば パナナ レモン果汁	539 Kcal	18.8 g	517 Kcal	19.0 g
9	水	牛乳 コーンフレーク	ごはん ふりかけ 磯辺はんぺん ごぼうサラダ みかん きつねうどん	いもンブラン 麦茶	はんぺん さきいか 油揚げ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 天ぷら粉 サラワー油 マヨネーズ うどん 砂糖 さつまいも ソーダークラッカー	焼きのり ごぼう にんじん きゅうり みかん 生しいたけ 根深ねぎ	599 Kcal	16.9 g	611 Kcal	16.3 g
10	木	麦茶 ラムネ	ごはん サケの変わり西京焼き 揚げ豚サラダ こんにやくの胡麻炒め 味噌汁(いんげん・シメジ)	ふうラスク ココア	さけ 淡色辛みそ ぶたロース 大豆 普通牛乳	精白米 薄力粉 サラワー油 有塩バター 砂糖 マヨネーズ ごま 片栗粉 こんにやく 親世ふ ソフトマーガリン	キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん ぶなしめじ	575 Kcal	20.3 g	597 Kcal	25.4 g
11	金	みかん	ごはん 鶏の甘辛煮 春菊の味噌マヨサラダ 煮豆 かきたま汁(チンゲン菜、卵)	チーズぱん 麦茶	鶏むね皮なし かにかまぼこ 淡色辛みそ 豆きんとん 鶏卵 普通牛乳 パルメザンチーズ	精白米 片栗粉 砂糖 調合油 マヨネーズ ごま 白玉粉	しょうが にんにく しゅんぎ コーン缶詰粒 チンゲンサイ	465 Kcal	18.3 g	547 Kcal	22.5 g
12	土	牛乳 ウェハース	豚肉とれんこんのスパゲッティ 茹ブロッコリー パナナ コーンスープ	ポテトフライ 牛乳	ぶたロース 普通牛乳	マカロニスバゲティ サラワー油 いりごま マヨネーズ フライドポテト	たまねぎ れんこん にんにく ブロッコリー パナナ コーン缶詰クリーム コーン缶詰粒	653 Kcal	19.0 g	581 Kcal	17.8 g
13	日	おゆうぎ会(おみやげ...ジュース)									
14	月	牛乳 リッツ	ごはん タルタルフライ 線キャベツ かぶのあさ漬 味噌汁(ふもやし)	ホットビスケット レモネード	ゆで卵 淡色辛みそ ホイップクリーム	精白米 マヨネーズ サラワー油 車ふ 薄力粉 砂糖 メープルシロップ はちみつ	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん かぶ もやし レモン果汁	570 Kcal	15.1 g	520 Kcal	13.4 g
15	火	麦茶 マシュマロ	ごはん 和風根菜カレー ミモザサラダ 福神漬 りんご	牛乳 かん黒蜜かけ	大豆水煮缶詰 ゆで卵 普通牛乳 きな粉	精白米 片栗粉 サラワー油 マヨネーズ 砂糖 黒砂糖	ごぼう れんこん だいこん たまねぎ ゆでにんじん ほんしめじ しょうが にんにく レタス きゅうり トマト コーン缶詰粒 きゅうり しょうゆ 漬りんご 寒天	534 Kcal	11.9 g	581 Kcal	14.3 g
16	水	お誕生日会									
17	木	ヨーグルト	ごはん 塩ブルコギ 切干大根とツナのサラダ ミノマト 中華風野菜スープ	コーンフレーク おこし 麦茶	牛かたロース かつお油漬缶詰	精白米 ごま油 砂糖 マヨネーズ はるさめ マシュマロ 無塩バター コーンフレーク	たまねぎ にんじん にら にんにく 切干だいこん きゅうり コーン缶詰粒 ミノマト 根深ねぎ 生しいたけ だいこん はくさい	540 Kcal	14.6 g	631 Kcal	15.7 g
18	金	牛乳 ちーかま	ごはん ふりかけ とんとん汁 厚焼き卵 水菜サラダ みかん	クラッカー クリームサンド 麦茶	ぶたばら 淡色辛みそ 鶏卵 ささ身	精白米 板こんにやく サラワー油 薄力粉 ごま 有塩バター 調合油 和風ドレッシング ソフトマーガリン ソーダークラッカー	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん まいたけ えのきたけ 切りみつば みかん ブルーベリージャム	568 Kcal	17.7 g	624 Kcal	16.9 g
19	土	牛乳 おせい	きのこごはん しゅうまい キャベツの浅漬け 味噌汁(豆腐・わかめ)	ふかしいも 牛乳	豆腐よう 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 有塩バター さつまいも	生しいたけ ほんしめじ まいたけ にんじん にんにく パセリ キャベツ きゅうり 塩わかめ	554 Kcal	17.1 g	489 Kcal	16.2 g
21	月	フルーツポンチ	ごはん ヘルシーミートローフ 南瓜のミルク煮 茹ブロッコリー 春雨スープ	ココアクッキー レモネード	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 ベーコン 脱脂粉乳 ホイップクリーム	精白米 パン粉 有塩バター いりごま はるさめ 薄力粉 ソフトマーガリン グラニュー糖 はちみつ	たまねぎ トマト ケチャップ にんじん アスパラガス かぼちゃ ブロッコリー チンゲンサイ 生しいたけ レモン果汁	484 Kcal	13.4 g	560 Kcal	16.8 g
22	火	牛乳 マンナ	わかめごはん 石狩煮 ポイルウインナー ひじきサラダ みかん	甘納豆蒸しパン 牛乳	さけ 淡色辛みそ ウィンナーソーセージ まぐろ油漬缶詰(白) 鶏卵 普通牛乳 とうもろこし	ご飯 じゃがいも しらす 砂糖 ごま 和風ドレッシング ホットケーキミックス ソフトマーガリン	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ ひじき きゅうり コーン缶詰粒 みかん	556 Kcal	24.2 g	524 Kcal	24.8 g
23	水	みかん	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ 大根サラダ きゅうちゃん漬 ジャージャーメン	胡麻プリン 麦茶	まぐろ油漬缶詰 ぶたロース 赤色辛みそ セラチン 卵黄 普通牛乳 コンデンスミルク ホイップクリーム	精白米 サラワー油 マヨネーズ 中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	だいこん きゅうり コーン缶詰粒 きゅうり しょうゆ漬 にんにく しょうが にんじん 根深ねぎ 寒天	507 Kcal	13.8 g	617 Kcal	17.3 g
24	木	クリスマス会									
25	金	麦茶 リッツ	ごはん ドライカレー ブロッコリー しめじのサラダ ポテトフライ 白菜スープ	クリスマスケーキ レモンティー	ぶたひき肉 大豆水煮缶詰 パルメザンチーズ 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳 ホイップクリーム	精白米 サラワー油 マヨネーズ ごま フライドポテト はるさめ 片栗粉 ホットケーキミックス ソフトマーガリン カバリングチョコレート 砂糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン ブロッコリー ぶなしめじ はくさい 根深ねぎ いちご キウイフルーツ もも缶詰 レモン果汁	606 Kcal	18.1 g	641 Kcal	20.5 g
26	土	牛乳 クッキー	彩りソース焼きそば レタスサラダ 柿 わかめスープ	フルーチェ おせんべい 麦茶	ベーコン 鶏卵 しらす干し 木綿豆腐	中華めん サラワー油 ごま油 ババロア 甘辛せんべい	キャベツ もやし にんじん ほんしめじ レタス かき 塩わかめ 根深ねぎ	491 Kcal	13.8 g	457 Kcal	12.7 g
28	月	ヨーグルト	ごはん 豆腐のまさご揚げ 塩もみキャベツ 大根のツナ煮 味噌汁(わかめ、長ネギ)	さつまいものソフトクッキー 牛乳	木綿豆腐 しばえび 鶏ひき肉 しらす干し 鶏卵 まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 片栗粉 サラワー油 ごま 砂糖 さつまいも 薄力粉 無塩バター	にんじん キャベツ だいこん 塩わかめ 根深ねぎ	491 Kcal	18.7 g	577 Kcal	20.8 g