



令和4年 12月号  
あすなろこども園

朝・夕の空気もすっかり冷え、寒さの厳しい季節になりました。気温差がはげしく、風邪をひきやすい時期になりますので、からだの温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう。

12月の目標  
食事+運動+睡眠で風邪予防!

免疫力アップには「笑う」事も効果があるそうですよ。  
毎日笑顔ですごしたいですね😊

☆-☆-☆-☆-☆-☆ 今月の献立は12月に旬をむかえ、甘みを増す大根・白菜・ほうれん草などをたくさん使っています。

これらの野菜はからだを温め、風邪予防にも効果のあるビタミン類を豊富に含みます。スープや煮物やサラダなどに目先を変え、毎日少しずつでも取りたいですね。

### 風邪をひいてしまったら・・・



風邪をひいて体力を消耗している時の食事は、水分をしっかり取り消化のよい「おかゆ・うどん」などがいいとされています。また、のどごしのよい「スープ・ゼリー」などもおすすめです。

嘔吐などをした後は、口をすすぎしばらくしてからゆっくりと水分のみを摂取させて下さい。ティースプーン1杯(5ml)程から始め、これを15分おきに飲ませて下さい。



### < 12月のおすすめメニュー > ~中華風コーンスープ~



#### 材料 作りやすい分量

- クリームコーン缶 小1缶(180g)
- 三つ葉 1束
- 卵 1個
- 鶏がらスープ 大さじ1
- 水 500ml
- 片栗粉 大さじ1/2
- 水 50ml
- 塩 少々

#### 作り方

- 1 三つ葉は2cmの長さに切りよく洗います。
- 2 鍋に500mlの水を入れ、沸騰させ1の三つ葉を加え柔らかくなるまで煮てコーン缶を加え、ひと煮立ちさせます。
- 3 2に鶏がらスープと塩を加え味を整え、いったん火を止めます。
- 4 50mlの水に片栗粉を加え、水溶き片栗粉を作り3の鍋に加え再び中火にかけトロミをつけます。
- 5 4にトロミがついたら、溶き卵を箸で流し入れ軽くかき混ぜて出来上がりです。



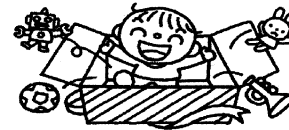
☆子ども達も先生も大好きなスープです。  
とろみがついているので、寒い季節にぴったりです

### 誕生会メニュー



- ♡ツナサンド
- ♡冬野菜キッシュ
- ♡グリーンサラダ
- ♡季節の果物2種
- ♡白菜とあさりのスープ

- おやつ
- ♡いもんブラン
- ♡麦茶



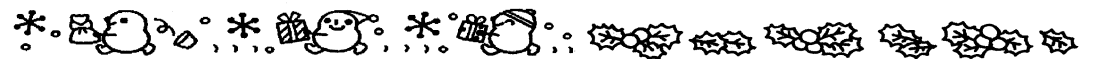
### クリスマス会メニュー



- ♡えびピラフ
- ♡コーンフレークチキン
- ♡カリフラワーのトマト煮込み  
パスタ添え

- ♡マッシュポテト
- ♡コンソメジュリエヌ

- おやつ
- ♡クリスマスケーキ
- ♡ホットレモネード



# 12月の 給食こんだて

令和4年 12月 1日 10時 12月 2日 12月 3日 12月 4日 12月 5日 12月 6日 12月 7日 12月 8日 12月 9日 12月 10日 12月 12日 12月 13日 12月 14日 12月 15日 12月 16日 12月 17日 12月 19日 12月 20日 12月 21日 12月 22日 12月 23日 12月 24日 12月 26日 12月 27日 12月 28日

ひよこ・ぼんだ・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	木	牛乳 マンナ	ごはん みそ焼肉 シュリンプサラダ みかん チーズすいとん	クラッカークリームサンド牛乳	ぶたもも 淡色辛みそ しばえび パルメザンチーズ 普通牛乳	精白米 ごま油 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 有塩マーガリン ソーダークラッカー	しょうがにんにんじん だいずもしら ぶろccoli りんご みかん キャベツ 長ねぎ ほんしめじ じゃがいも	554 Kcal	20.9 g	543 Kcal	21.3 g	
2	金	麦茶 マシュマロ	ごはん かにしゅうまい 切り干し大根の洋風煮つけ ごまたくあん 味噌汁(白菜、生揚げ)	生クリームケーキ 牛乳	ぶたひき肉 かにかまぼこ 油揚げ ベーコン 淡色辛みそ 生揚げ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 サフラワール油 ごま 有塩マーガリン 薄力粉	たまねぎ しょうが 生しいたけ 切り干しだいこん にんにんじん たくあん漬 きゅうり はくさい	432 Kcal	13.1 g	485 Kcal	16.5 g	
3	土	牛乳 ウェハース	磯ごはん ボイルウインナー レタスサラダ 味噌汁(三つ葉・豆腐)	フルーチェ おせんべい 麦茶	しらす干し しばえび ウインナーソーセージ 木綿豆腐 淡色辛みそ	ご飯 砂糖 サフラワール油 ごま油 ババロア 甘せんべい	塩わかめ トマトケチャップ レタス 根みつば	515 Kcal	18.9 g	416 Kcal	17.3 g	
4	日	 おゆうぎ会										
5	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん 豆腐のまご揚げ 線キャベツ 大根のツナ煮 味噌汁(さつま芋・春菊)	フルーツ寒天	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	精白米 片栗粉 サフラワール油 砂糖 さつまいも	にんにんじん キャベツ だいこん しゅんぎえのきたけ 寒天 パナナ バンパンプル缶詰 白桃缶 みかん缶詰 キウイフルーツ	417 Kcal	14.5 g	391 Kcal	13.4 g	
6	火	りんご	ごはん 鮭のちやんちやん焼きピクミートボール きゅうちやん漬 味噌汁(にら・ふ)	ホットビスケット ココア	さけ ミートボール 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 有塩バター 車ふ 薄力粉 砂糖 メーブルシロップ	キャベツ もやし にんにんじん 生しいたけ たまねぎ きゅうり しょうゆ漬 にら	469 Kcal	18.1 g	550 Kcal	22.5 g	
7	水	麦茶 えびせん	ごはん 冬の松風焼き 春雨ソテー 小松菜の胡麻和え きのこ汁	胡麻プリン 麦茶	鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 淡色辛みそ ゼラチン 卵黄 コンデンスミルク ホイップクリーム	精白米 バン粉 砂糖 ごま サフラワール油 片栗粉 ごま油	たまねぎ れんこん ゆで根みつば にんにんじん レタス コーン缶詰粒 ごまつな もやし 生しいたけ えのきたけ ほんしめじ 長ねぎ 根みつば 寒天	402 Kcal	14.9 g	503 Kcal	18.6 g	
8	木	ヨーグルト	とうもろこしごはん 山の幸のシチュー ウインナーソテー マセドアンサラダ りんご	コーンフレーク おこしレモンネード	まぐろ油漬缶詰 若鶏むね 普通牛乳 ウインナーソーセージ プロセスチーズ	ご飯 調合油 サフラワール油 じゃがいも マヨネーズ コーンフレーク マシュマロ 有塩マーガリン はちみつ	コーン缶詰粒 たまねぎ あさつき 生しいたけ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム 水煮缶 トマトケチャップ きゅうり トマト にんにんじん りんご レモン果汁	498 Kcal	13.8 g	578 Kcal	14.5 g	
9	金	牛乳 ラムネ	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 卵豆腐 茹っパコリー 味噌汁(かぶ、しめじ)	黒糖蒸しパン 牛乳	生揚げ ぶたばら 鶏卵 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 有塩マーガリン 黒砂糖	生しいたけ たけのこ 水煮缶詰粒 にんにんじん 長ねぎ にんにく しょうが 冷凍ほうれんそう ぶろccoli かぶ ぶなしめじ	566 Kcal	17.3 g	520 Kcal	18.4 g	
10	土	牛乳 おせんべい	ごはん メンチカツ キャベツの浅揚げ みかん 味噌汁(豆腐・わかめ)	ポップコーン 牛乳	豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 サフラワール油 ポップコーン	キャベツ きゅうりにんにんじん みかん 塩わかめ あおのり	532 Kcal	17.1 g	537 Kcal	17.4 g	
12	月	麦茶 クッキー	ごはん ふりかけ 磯辺はんぺん わかめの酢の物 柿けんちんうどん	カルピス みかんゼリー 麦茶	はんぺん しらす干し 普通牛乳 乳酸菌飲料 ゼラチン	精白米 天ぷら粉 サフラワール油 砂糖 ごま油 さといも うどん	焼きのり 塩わかめ きゅうり かき ごぼう にんにんじん だいこん レモン果汁 みかん缶詰	409 Kcal	11.9 g	423 Kcal	13.7 g	
13	火	牛乳 するめいか	ごはん 納豆和え じゃがバター ごぼうサラダ くず汁	かぼちゃのドーナツ 牛乳	納豆 しらす干し 削り節 さきいか しばえび 鶏卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも 有塩バター マヨネーズ 片栗粉 ホットケーキミックス サフラワール油 砂糖	だいこん あさつき ごぼう にんにんじん きゅうり はくさい ほんしめじ くりかぼちゃ	547 Kcal	30.4 g	547 Kcal	21.3 g	
14	水	フルーツポンチ	ごはん 白菜のバラ肉炒め フライ南瓜 卵サラダ 味噌汁(きゃべつ・ツナ缶)	ちんすこう 牛乳	ぶたばら 鶏卵 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	精白米 しらたき ごま油 サフラワール油 マヨネーズ 薄力粉 砂糖	はくさい 長ねぎ かぼちゃ トマト さやえんどう キャベツ	474 Kcal	12.7 g	543 Kcal	15.8 g	
15	木	牛乳 マンナ	ごはん れんこんの佃煮風 ひじきサラダ みかん 中華風コーンスープ	フルーツゼリー(もも、みかん) 麦茶	牛ばら ロースハム 鶏卵	精白米 こんにやく 砂糖 サフラワール油 マヨネーズ 片栗粉 オレンジゼリー	れんこん 乾ひじき きゅうりにんにんじん コーン缶詰粒 みかん コーン缶詰クリーム ゆで根みつば 白桃缶 みかん缶詰	516 Kcal	11.8 g	480 Kcal	9.5 g	
16	金	ヨーグルト	ごはん 魚ふりかけ 煮込みおでん さつま芋サラダ キウイフルーツ 味噌汁(もやし、卵)	きな粉パン ケーキ 牛乳	まぐろ油漬缶詰 ウインナーソーセージ 焼き竹輪 うずら卵 水煮缶詰 ロースハム 淡色辛みそ 鶏卵 きな粉 普通牛乳 ホイップクリーム ゆで小豆缶詰	精白米 ごましらたき 砂糖 さつまいも マヨネーズ ホットケーキミックス サフラワール油	焼きのり だいこん きゅうり みかん缶詰 キウイフルーツ もやし	560 Kcal	21.7 g	664 Kcal	24.5 g	
17	土	牛乳 ウェハース	彩りソース焼きそば 青菜のしらす和え パナナ はんぺんスープ	プリン 麦茶	ベーコン 鶏卵 しらす干し はんぺん プリン 普通牛乳	中華めん サフラワール油 ごま 砂糖	キャベツ もやし にんにんじん ほんしめじ ごまつな パナナ 根みつば	509 Kcal	16.2 g	416 Kcal	14.2 g	
19	月	りんご	ごはん 塩肉じゃが もやし卵かぶのあさ漬 味噌汁(ふ、わかめ)	ごぼうスティック 麦茶	ベーコン 鶏卵 淡色辛みそ	精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 有塩バター ごま油 車ふ 片栗粉 サフラワール油	たまねぎ もやし 甘酢しょうが きゅうりにんにんじん かぶ 塩昆布 塩わかめ ごぼう	333 Kcal	8.1 g	386 Kcal	10.2 g	
20	火	牛乳 ラムネ	 誕生日会(人形劇)									
21	水	麦茶 ちかま	ごはん まぐろカツ 線キャベツ 五目ひじき むらも汁	りんごヨーグルト 麦茶	くろかじき 鶏卵 油揚げ 大豆水煮缶詰 プレーンヨーグルト	精白米 薄力粉 バン粉 サフラワール油 砂糖 板こんにやく 調合油 片栗粉	キャベツ 乾ひじき にんにんじん たまねぎ チンゲンサイ りんご	369 Kcal	18.7 g	440 Kcal	21.2 g	
22	木	牛乳 リッツクラッカー	ごはん ドライカレー 大根サラダ グレープフルーツ クーリー ミージンジャースープ	ホットケーキ 牛乳	ぶたひき肉 大豆水煮缶詰 まぐろ油漬缶詰 鶏ささ身 普通牛乳 鶏卵	精白米 サフラワール油 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 緑豆はるさめ 薄力粉 有塩マーガリン	たまねぎ にんにんじん 青ピーマン だいこん きゅうり コーン缶詰粒 グレープフルーツ チンゲンサイ しょうが	503 Kcal	20.7 g	564 Kcal	22.4 g	
23	金	麦茶 おせんべい	 クリスマス会									
24	土	バナナ	豚たま丼 わかめサラダ りんご 味噌汁(ふ・もやし)	ふかしじゃが 牛乳	ぶたロース 鶏卵 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 和風ドレッシングタイプ 車ふ 蒸しじゃがいも	たまねぎ にんにんじん さやいんげん 塩わかめ きゅうり コーン缶詰粒 トマト りんご もやし	413 Kcal	16.2 g	479 Kcal	19.9 g	
26	月	牛乳 えびせん	ごはん 和風豆腐バーグ 味噌マヨネーズサラダ ミントワフンタンスープ	お好み焼き 麦茶	鶏卵 ぶたひき肉 木綿豆腐 ロースハム 淡色辛みそ さくらえび 素干し かつお節	精白米 バン粉 調合油 ごま油 マヨネーズ しゅうまいの皮 サフラワール油 薄力粉	にんにんじん ごぼう 乾ひじき キャベツ きゅうり ミントマト 長ねぎ チンゲンサイ ほんしめじ	415 Kcal	16.8 g	465 Kcal	18.0 g	
27	火	ヨーグルト	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ 梅肉和え 煮豆 マーボーラーメン	杏仁豆腐 おせんべい	焼き竹輪 豆きんとん 木綿豆腐 普通 きょうざ	精白米 サフラワール油 マヨネーズ 中華めん ごま油 砂糖 甘せんべい	だいこん ぶろccoli 梅干し 調味漬 にんにく しょうが 長ねぎ にら 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ	510 Kcal	15.3 g	615 Kcal	17.2 g	
28	水	麦茶 米はぜ	大根入りまぜいなり 五色卵 チーズスティック 水菜のごま和え 味噌汁(玉ねぎ、じゃがいも)	大学芋 麦茶	油揚げ しばえび 鶏卵 プロセスチーズ 淡色辛みそ	精白米 砂糖 ごま 調合油 ぎょうざの皮 サフラワール油 じゃがいも さつまいも	だいこん にんにんじん あさつき たまねぎ みずかけな	446 Kcal	12.9 g	562 Kcal	16.4 g	