



# 給食だより

令和5年 12月号  
あすなるこども園

カレンダーもいよいよ残り1枚になりました。元気な歌声や、楽器の音が給食室まで響いてきます。園内も、お遊戯会・クリスマス会のムード一色になり、子ども達も鼻歌交じりで、心躍らせてそれらの日々を待っているようです。

## 12月の目標

冬の病気を予防しよう

子どもの基本的な生活。十分な睡眠・屋外で遊ぶ・うがい・手洗い・体の温まる食事などで予防できるそうですよ。

☆-☆-☆-☆-☆-☆-☆-☆  
12月の寒くなると体力も低下してきて、食事の給食こんだて偏りなどでビタミン不足で風邪などを、ひきやすくなります。冬の病気を予防するには、冬野菜として思い浮かぶ大根・かぶ・ほうれん草・春菊などを中心に体の温まる食事をしたいですね。

お野菜さわったよ! 11月は、チンゲン菜・里芋でした。

「八宝菜の中に、チンゲン菜がはいってるよ」と伝えたら、勘違いで「ハッポウサイ」と言う野菜があると思ったらしく・・・その後、訂正しました。里芋を見たら「黒ーい! 里芋は白なんだよ!」と、言う子がいました。皮を剥いた状態しか見たことがないらしく、やはり丸ごとの野菜を見ることは大事なのだなと思いました。



## <12月のおすすめメニュー> ～コーンフレークチキン～



材料	3歳以上児4人分
鶏もも肉	250g
酢	12g
醤油	12g
マヨネーズ	80g
コーンフレーク (プレーン)	15g
パン粉	10g
粉チーズ	8g

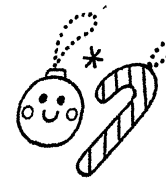
### 作り方

- 1 鶏肉を酢・醤油に10分ほど漬けます。
- 2 1にマヨネーズを加え、よく混ぜます。
- 3 2に粉チーズを加え、よく混ぜます。
- 4 コーンフレークを粗く砕き、パン粉と混ぜバットなどに広げておきます。
- 5 4のコーンフレークに、3の鶏肉の水分を切り全体によくまぶします。
- 6 200度のオーブンで12分焼き出来上がりです。



### クリスマス会メニュー

- ☆バターロール
- ☆野菜たっぷりキッシュ
- ☆ウインナーソテー
- ☆茹でブロッコリー
- ☆あんぱんまんポテト
- ☆グレープフルーツ
- ☆コーンスープ
- おやつ Wチョコレートムース
- レモネード



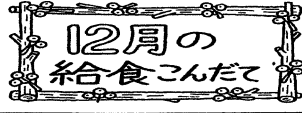
### 12月の誕生日会メニュー

- ♡カレーピラフ
- ♡コーンフレークチキン
- ♡きこりのスパゲッティ
- ♡グリーンサラダ
- ♡バナナ
- ♡クリーミージンジャースープ
- おやつ いもんブラン
- 麦茶



\* クリスマスケーキは12/21の予定です





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	金	牛乳 プリッツ	ごはん みそ焼肉 切干大根とツナのサラダ みかん チーズすいとん	黒糖蒸しパン 牛乳	ぶたもも 淡色辛みそかつお油漬缶詰 パルメザン チーズ 鶏卵 普通牛乳	精白米 ごま油 マヨネーズ 薄力粉 黒砂糖 サフラワール	しょうが にんじん だいずもやし なら 切干しいん ぎゅうり コーン缶詰粒 みかん キャベツ 長ねぎ ほんしめじ	478 Kcal	18.5 g	537 Kcal	19.9 g	
2	土	おゆうぎ会										
4	月	牛乳 おせんべい	ごはん タルタルフライ 線キャベツ カリフラワーのトマト煮 豆腐と塩こぶのスープ	手作りおこし ココア	ゆで卵 ベーコン 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 マヨネーズ サフラワール 有塩バター 砂糖 ごま油 おこし マッシュマロ 有塩マーガリン	きゅうり たまねぎ キャベツ カリフラワー トマト ケチャップ ホールトマト にんじん 長ねぎ 塩昆布 あおのり	569 Kcal	17.2 g	559 Kcal	16.5 g	
5	火	麦茶 ラムネ	ごはん 大豆ハンバーグ 里芋の煮物 春菊の味噌マヨサラダ 味噌汁(かぶ、しめじ)	コーンフレーク	鶏ひき肉 大豆水煮缶詰 かにかまぼこ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 サフラワール油 さといも 砂糖 マヨネーズ ごま コーンフレーク	たまねぎ ゆでだいこんの葉 だいこん しゆんぎ コーン缶詰粒 かぶ ぶなしめじ パナナ	520 Kcal	16.2 g	527 Kcal	20.2 g	
6	水	牛乳 マンナ	わかめごはん 冬野菜のシチュー スパゲッティソース 茹ブロッコリー パナナ	チーズぱん 牛乳	ウインナーソーセージ 普通牛乳 パルメザンチーズ	ご飯 さつまいも マカロニス パグティ 有塩バター いらごま 白玉粉 調合油	乾わかめ えのきたけ ごま つな たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ ブロッコリー パナナ	545 Kcal	16.7 g	519 Kcal	15.9 g	
7	木	みかん缶	ごはん ふりかけ 磯辺はんぺん かぶの梅おかあえ 煮豆 みそ煮込みうどん	クリームヨーグルト 麦茶	はんぺん 削り節 豆きんとん ぶたロース 淡色辛みそ プレーンヨーグルト ホイップ クリーム	精白米 天ぷら粉 サフラワール油 砂糖 ゆでうどん ビスケット	焼きのり かぶの葉 かぶうめ調味漬 にんじん たまねぎ はくさい 白桃缶	444 Kcal	11.8 g	522 Kcal	14.5 g	
8	金	牛乳 キャンディーチーズ	ごはん そぼろ納豆 かみかみサラダ 南瓜の甘煮 味噌汁(玉ねぎ、油揚げ)	豆腐ドーナツ 牛乳	納豆 鶏ひき肉 さきいか 淡色辛みそ 油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス 調合油	にんにく しょうが あさつき だいこん きゅうりにんじん かぼちゃ たまねぎ	508 Kcal	23.6 g	502 Kcal	20.5 g	
9	土	牛乳 ウェハース	ごはん ふりかけ メンチカツ キャベツの浅漬け グレーフルーツ 味噌汁(豆腐、なめこ)	ポップコーン 牛乳	淡色辛みそ 木綿豆腐 普通牛乳 メンチカツ	精白米 サフラワール油 ポップコーン	キャベツ きゅうりにんじん グレーフルーツ なめこ 水煮缶詰 あおのり	572 Kcal	18.0 g	511 Kcal	17.2 g	
11	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん マーボー豆腐 芋の甘煮 もやしのカレー酢和え 中華風コーンスープ	ちんすこう 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 ロースハム 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 さつまいも 砂糖 片栗粉 薄力粉 サフラワール油	生しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり コーン缶詰 クリーム ゆで根みつば	511 Kcal	16.9 g	506 Kcal	16.3 g	
12	火	麦茶 卵ボーロ	ごはん まぐろカツ 塩もみキャベツ 五目ひじき すまし汁(はんぺん、ちんげん菜)	杏仁豆腐 おせんべい	くろかじき 鶏卵 しらす干し 油揚げ 大豆水煮缶詰 はんぺん 普通牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 サフラワール油 砂糖 ごま 板こんにやく 調合油 甘辛せんべい	キャベツ 乾ひじき にんじん えのきたけ チンゲンサイ 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ	429 Kcal	19.7 g	535 Kcal	24.5 g	
13	水	牛乳 リッツ	ごはん 五色卵 マカロニサラダ ごんにやくのおかか煮 白菜と肉団子のスープ	ふかしいも 牛乳	しばえび 鶏卵 かにかまぼこ かつお節 普通牛乳	精白米 調合油 マカロニス パグティ マヨネーズ こんにやく サフラワール油 砂糖 はるさめ 片栗粉 ごま油 さつまいも	にんじん あさつき たまねぎ コーン缶詰粒 ゆで根みつば はくさい 長ねぎ 生しいたけ	576 Kcal	16.3 g	500 Kcal	14.8 g	
14	木	ヨーグルト	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 卵豆腐 いんげんの胡麻和え 味噌汁(きゃべつ・ツナ缶)	北京まんじゅう 牛乳	生揚げ 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 砂糖 ごま油 片栗粉 いらごま 薄力粉 はちみつ サフラワール油	生しいたけ たけのこ 水煮缶詰 にんじん 長ねぎ にんにく しょうが 冷凍ほうれんそう さやえんどう キャベツ	414 Kcal	15.4 g	519 Kcal	19.3 g	
15	金	麦茶 ちーかま	ごはん pokeピカタ 茹ブロッコリー みかん 味噌汁	ふらスク 麦茶	ぶたロース 鶏卵 甘みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 いらごま マヨネーズ じゃがいも 金焼きふ 有塩マーガリン グラニュー糖	トマトケチャップ ブロッコリー みかん たまねぎ チンゲンサイ	435 Kcal	16.0 g	525 Kcal	18.0 g	
16	土	牛乳 おせんべい	磯ごはん ポイルウインナー 青菜の胡麻和え りんご 味噌汁(ふもやし)	プリン 麦茶	しらす干し しばえび ウインナーソーセージ 淡色辛みそ プリン 普通牛乳	ご飯 砂糖 サフラワール油 ごま いらごま 車ふ	塩わかめ トマトケチャップ ほうれんそう もやし りんご	443 Kcal	18.4 g	393 Kcal	17.9 g	
18	月	牛乳 クッキー	塩肉じゃが 厚焼き卵 たくあん 味噌汁(えのき、わかめ、長ネギ)	りんごのホットケーキ 牛乳	ベーコン 鶏卵 淡色辛みそ 普通牛乳	じゃがいも しらたき 砂糖 有塩バター 調合油 薄力粉 有塩マーガリン サフラワール油	たまねぎ たくあん 漬えのきたけ 塩わかめ 長ねぎ りんご	402 Kcal	13.3 g	357 Kcal	12.2 g	
19	火	麦茶 ウェハース	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ 梅肉和え みかん あんかけ らーめん	フルーツ寒天	焼き竹輪 なたと ぎょうざ	精白米 サフラワール油 マヨネーズ 中華めん 片栗粉 ごま油 砂糖	だいこん ブロッコリー 梅干し 調味漬 みかん もやし はくさい 寒天 パナナ ハインアッフル缶詰 白桃缶 みかん缶詰 キウイフルーツ	508 Kcal	11.2 g	489 Kcal	11.9 g	
20	水	バナナ	ごはん 白身魚のピザ風味 いんげんリテー ミノマトワンタンスープ	大学芋 麦茶	めかじき プロセスチーズ ショルダーベーコン	精白米 薄力粉 有塩バター サフラワール油 しゅうまいの皮 さつまいも 砂糖	たまねぎ マッシュルーム 水煮缶詰 トマトケチャップ 青ピーマン さやえんどう コーン缶詰粒 ミノマト 長ねぎ チンゲンサイ にんじん ほんしめじ	351 Kcal	13.5 g	401 Kcal	15.7 g	
21	木	牛乳 プリッツ	ごはん 栄養きんぴら 水菜サラダ 粉吹芋 味噌汁(あさり、豆腐、あさつき)	クリスマス ケーキ カルピス	ぶたロース さつま揚げ 鶏ささ身 淡色辛みそ 木綿豆腐 あさり水煮缶詰 ホイップ クリーム 乳酸菌飲料	精白米 板こんにやく 砂糖 調合油 ごま 和風ドレッシングタイプ じゃがいも カバーリングチョコレート 薄力粉 サフラワール油	ごぼう にんじん 生しいたけ れんこん みずかけな コーン缶詰粒 あさつき いちご キウイフルーツ 白桃缶	500 Kcal	15.7 g	564 Kcal	16.4 g	
22	金	麦茶 ラムネ	クリスマス会									
23	土	牛乳 おせんべい	ハヤシライス ごはん わかめ サラダ グレーフルーツ 麦茶	フルーチェ リッツ 麦茶	牛ばら ハヤシの素	ご飯 有塩バター 精白米 和風ドレッシングタイプ パパロア スナッククラッカー	たまねぎ ほんしめじ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 塩わかめ きゅうり コーン缶詰粒 トマト グレーフルーツ	545 Kcal	12.8 g	522 Kcal	10.9 g	
25	月	牛乳 米はぜ	誕生日会									
26	火	バナナ	ごはん 鮭のちやんちやん焼き 揚げしゅうまい 大根の煮物 味噌汁(白菜、生揚げ)	クラッカー ケーキ サンド牛乳	さげ ぶたばら 淡色辛みそ 生揚げ 普通牛乳 しゅうまい	精白米 有塩バター 薄力粉 サフラワール油 砂糖 有塩マーガリン ソーダークラッカー	キャベツ もやし にんじん 生しいたけ たまねぎ あおのり だいこん はくさい ブルーベリージャム	549 Kcal	18.2 g	668 Kcal	22.9 g	
27	水	麦茶 クッキー	ごはん ドライカレー りんご ポパイサラダ むらくも汁	カルピス みかんゼリー 麦茶	ぶたひき肉 大豆水煮缶詰 しらす干し 鶏卵 普通牛乳 乳酸菌飲料 ゼラチン	精白米 サフラワール油 砂糖 ごま マヨネーズ 片栗粉	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ りんご ほうれんそう キャベツ チンゲンサイ レモン果汁 みかん缶詰	364 Kcal	12.5 g	365 Kcal	14.5 g	
28	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん 豆腐のまご揚げ 線キャベツ ひじきサラダ 味噌汁(青菜・エリンギ)	ヨーグルト おせんべい 麦茶	木綿豆腐 しばえび 鶏ひき肉 しらす干し 鶏卵 ロースハム 淡色辛みそ ヨーグルト	精白米 片栗粉 サフラワール油 マヨネーズ 甘辛せんべい	にんじん キャベツ 乾ひじき きゅうり コーン缶詰粒 ごま つな エリンギ	460 Kcal	16.9 g	402 Kcal	13.6 g	