



給食だより

令和6年 12月
あすなるこども園

日中は暖かい日もありますが、日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じられるようになってきました。

早いもので、今年も残す所一か月です。おゆうぎ会やクリスマス会などのイベントがたくさんです。生活リズムをしっかり整えて体調を崩さないように心掛け、気持ちよく新年を迎えたいものですね。



12月のこの時期は【大雪 たいせつ】とよばれ本格的に冬が訪れ、日照時間が短くなっていきます。

陽気が減り気分が落ち込むこのような時期には、エネルギーを補給し、身体を温めてくれる牛肉や根菜類・ほうれん草などの冬野菜がおすすめです。身体の中からポカポカになりますよ。

12月21日は『冬至』です。



冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が長い日。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至の日に南瓜を食べるのは南瓜に含まれるビタミン類が、風邪予防になると言われていたところからのようですね。20日の献立の「和風根菜カレー」の中にたくさん南瓜を入れるので楽しみにしていて下さいね。



<12月のおすすめメニュー>
～ココアカップケーキ～

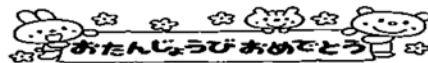
3歳以上児10人分

- ★小麦粉 160g
- ★砂糖 100g
- ★ベーキングパウダー 25g
- ★ココア 15g
- サラダ油 40g
- 水 180ml
- 塩 少々

作り方

- 1 ボールに★の粉類をふるって混ぜます。
- 2 1に塩を加え、水・サラダ油の順に少しずつ混ぜます。
- 3 180℃のオーブンで15分焼き出来上がりです。

12/25のクリスマスケーキは、このカップケーキにデコレーションします。シンプルな材料なので、お家でも作りやすいと思います。



<誕生日会メニュー>

- ♡コンソメライス
- ♡エビフライ
- ♡レタス添え・ミニトマト
- ♡マカロニクリーム
- ♡茹でブロッコリー
- ♡バナナ
- ♡コーンスープ
- おやつ
- ♡プリン・アラ・モード
- ♡麦茶



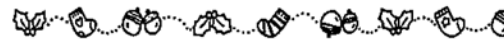
<クリスマス会メニュー>

- ☆バターロール
- ☆ローストチキン
- ☆スパゲッティーナポリタン
- ☆ツナサラダ
- ☆スマイルポテト
- ☆みかん
- ☆ABCスープ

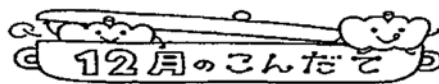


おやつ

☆フルーツ寒天 ビスケット



令和6年 あすなろこども園



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	
2	月	麦茶 えびせん	ごはん みそ焼肉 切干大根とツナのサラダ りんご チーズすいとん	レーズン蒸しパン 牛乳	ぶたロース 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰 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 有塩マーガリン 砂糖	にんじん もやし にら しょうが 切干しいたごん きゅうり コーン缶詰 りんご キャベツ 長ねぎ ほんしめじ レーズン	554 Kcal	16.3 g	560 Kcal	19.0 g	
3	火	牛乳 おせんべい	わかめごはん かじきの照り焼き スパゲティーサラダ みかん 味噌汁(にら・ふ)	生クリームクッキー 牛乳	めかじき ロースハム 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 薄力粉 調合油 ごま マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 車ふ 有塩マーガリン 砂糖	乾わかめ きゅうり にんじん コーン缶詰粒 みかんにら	580 Kcal	19.6 g	572 Kcal	19.8 g	
4	水	牛乳 マシュマロ	ごはん カルシウム納豆 五目ナムル 南瓜の甘煮 豚汁	お好み焼き 麦茶	納豆 しらす干し プロセスチーズ さくらえび 煮干し 削り節 かにかまぼこ ぶたばら 木綿豆腐 淡色辛みそ 鶏卵 かつお節 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉 調合油 マヨネーズ	だいごん あさつき ほうれんそう にんじん きゅうり もやし かぼちゃ 長ねぎ ごぼう キャベツ	480 Kcal	19.3 g	456 Kcal	20.5 g	
5	木	牛乳 マンナ	ごはん チキン南蛮 レタス添え 花野菜のソテー 白菜とあさりのスープ	杏仁豆腐	鶏卵 鶏もも あさり 水煮缶詰 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 片栗粉 砂糖 調合油 サフラワール油	たまねぎ きゅうり レタス フロッコリー コーン缶詰粒 カリフラワー はくさい にんじん 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ	464 Kcal	18.4 g	414 Kcal	17.9 g	
6	金	バナナ	ごはん 里芋と厚揚げの煮物 卵豆腐 青菜の胡麻和え 味噌汁(大根・なめこ)	焼きそば 麦茶	ぶたかたロース 生揚げ 鶏卵 淡色辛みそ	精白米 サフラワール油 さといも 砂糖 いりごま 中華めん 調合油	にんじん たけのこ 水煮缶詰 生しいたけ フロッコリー ほうれんそう もやし だいごん なめこ 水煮缶詰 キャベツ コーン缶詰粒	349 Kcal	13.5 g	404 Kcal	16.5 g	
7	土	牛乳 リッツ	豚肉とれんごんのスパゲティ 蒸し野菜 オレンジはんぺんスープ	ポップコーン 牛乳	ぶたロース はんぺん 普通牛乳	マカロニ・スパゲティ サフラワール油 マヨネーズ ポップコーン 調合油	たまねぎ れんごんにんにく フロッコリー カリフラワー にんじん トマト ケチャップ オレンジ 根みつばあおのり	523 Kcal	21.8 g	468 Kcal	21.8 g	
9	月	牛乳 プリッツ	ごはん 炒り豆腐 春菊の味噌マヨサラダ バナナ わかめスープ	大学芋 麦茶	木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 かにかまぼこ 淡色辛みそ	精白米 砂糖 マヨネーズ ごま さつまいも いりごま	にんじん 青ねぎ 生しいたけ しゆんぎ コーン缶詰粒 バナナ 塩わかめ 長ねぎ	467 Kcal	15.6 g	436 Kcal	14.5 g	
10	火	麦茶 卵ポーロ	ごはん 白身魚のピザ風味 水菜サラダ じゃがバター きのことスープ	コーンフレーク おこし ココア	めかじき プロセスチーズ 鶏ささ身 普通牛乳	精白米 調合油 ごま じゃがいも 有塩バター コーンフレーク 有塩マーガリン マシュマロ 砂糖	たまねぎ マッシュルーム 水煮缶 青ピーマン トマト ケチャップ みずかけな コーン缶詰粒 にんじん 生しいたけ えのきたけ はくさい	471 Kcal	19.1 g	485 Kcal	22.0 g	
11	水	牛乳 コーンフレーク	ごはん ふりかけ 磯辺揚げ(南瓜・竹輪) かぶの梅おかかあえ かき玉うどん	クラッカー クリームサンド 牛乳	焼き竹輪 削り節 鶏卵 かにかまぼこ 普通牛乳	精白米 天ぷら粉 調合油 砂糖 ゆでうどん 片栗粉 有塩マーガリン ソーダークラッカー	かぼちゃ あおのり かぶの葉 かぶの風味漬 長ねぎ 生しいたけ 根みつば みかん ブルーベリージャム	628 Kcal	17.5 g	658 Kcal	16.9 g	
12	木	パイゼン ウエハース	ごはん 白菜のバラ肉炒め 白和え 焼さつま揚げ 味噌汁(ふ・えのき・三ツ葉)	りんごヨーグルト 麦茶	ぶたばら 木綿豆腐 さつま揚げ 淡色辛みそ プレーンヨーグルト	精白米 しらすたき ごま油 ごま マヨネーズ 釜焼きふ 砂糖	はくさい 長ねぎ ヤングコーン にんじん ほうれんそう えのきたけ 根みつば りんご レモン果汁	506 Kcal	16.4 g	416 Kcal	16.8 g	
13	金	牛乳 マンナ	パン 冬野菜のシチュー マカロニのきこり風 茹ブロッコリー みかん	ちんすこう 牛乳	ウインナーソーセージ 普通牛乳	コッパパン さつまいも サフラワール油 マカロニ・スパゲティ 有塩バター 砂糖 いりごま 薄力粉 調合油	えのきたけ ごま ほんしめじ 青ピーマン マッシュルーム 水煮缶 ホールトマト ケチャップ フロッコリー みかん	589 Kcal	16.6 g	579 Kcal	15.7 g	
14	土	牛乳 おせんべい	磯ごはん ボイルウインナー かにきゅうり バナナ 味噌汁(もやし・まいたけ)	フルーチェ クッキー 麦茶	しらす干し しばえび ウインナーソーセージ かにかまぼこ 淡色辛みそ	ご飯 砂糖 サフラワール油 ごま マヨネーズ ババロア サブレ	塩わかめ トマト ケチャップ きゅうり たまねぎ バナナ もやし まいたけ	490 Kcal	16.8 g	375 Kcal	14.8 g	
16	月	ヨーグルト	ごはん 塩ブルコギ 春雨サラダ 里芋の煮物 味噌汁(豆腐・なめこ)	ポテトフライ 牛乳	牛かたロース かにかまぼこ 淡色辛みそ 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 ごま油 砂糖 はるさめ マヨネーズ さといも フライドポテト 調合油	たまねぎ にんじん にら にんにく みずな なめこ 水煮缶詰 あおのり	545 Kcal	15.3 g	640 Kcal	16.4 g	
17	火	バナナ	ごはん ふりかけ 焼ききょうざ わかめの酢の物 みかん ごまみそラーメン	カルピス みかんゼリー 麦茶	しらす干し 淡色辛みそ 普通牛乳 乳酸菌飲料 ゼラチン きょうざ	精白米 調合油 砂糖 ごま油 中華めん いりごま	塩わかめ きゅうり みかんにんじん もやし えのきたけ たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが レモン果汁 みかん缶詰	338 Kcal	10.0 g	404 Kcal	12.6 g	
18	水	麦茶 ウエハース	こまつなと焼き鮭の混ぜごはん 厚焼き卵 鶏肉と大根の煮物 ミニトマト 味噌汁(南瓜、わかめ)	北京まんじゅう 牛乳	さけ 鶏卵 若鶏もも 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 ごま ごま油 砂糖 薄力粉 はちみつ 調合油	こまつな だいごん ミニトマト 塩わかめ かぼちゃ	402 Kcal	14.1 g	339 Kcal	14.8 g	
19	木	みかん	ごはん 野菜のみぞれ煮 さつま芋サラダ 煮豆 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	ふらスク 牛乳	ぶたもも 油揚げ ロースハム 豆きんとん 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 さつまいも マヨネーズ 釜焼きふ 有塩マーガリン グラニュー糖	ゆでほうれんそう えのきたけ だいごん にんにく しょうが レモン果汁 きゅうり みかん缶詰 コーン缶詰粒 たまねぎ	450 Kcal	15.5 g	533 Kcal	19.0 g	
20	金	牛乳 ちーかま	ごはん 和風根菜カレー マカロニサラダ 福神漬 りんご	ホットビスケット 牛乳	ぶたばら かにかまぼこ 普通牛乳 ホイップクリーム	精白米 調合油 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 薄力粉 砂糖 メーブルシロップ	ごぼう れんごん たまねぎ にんじん ほんしめじ かぼちゃ しょうが にんにく コーン缶詰粒 キャベツ きゅうり しょうゆ 漬りんご	530 Kcal	15.7 g	580 Kcal	14.3 g	
21	土	おゆうぎ会										
23	月	牛乳 ラムネ	誕生日会									
24	火	麦茶 卵ポーロ	クリスマス会									
25	水	ヨーグルト	ごはん ミートボール ひじきサラダ こんにやくのおかか煮 味噌汁(かぶ、しめじ)	クリスマス ケーキ レモネード	ミートボール ロースハム かつお節 淡色辛みそ ホイップクリーム	精白米 マヨネーズ こんにやく 調合油 砂糖 カバリング チョコレート 薄力粉 サフラワール油 はちみつ	乾ひじき きゅうり にんじん コーン缶詰粒 かぶ ぶなしめじ いちご キウイフルーツ 白桃缶 レモン果汁	505 Kcal	12.2 g	592 Kcal	12.7 g	
26	木	牛乳 えびせん	わかめごはん フィッシュフライ レタス添え フロッコリーしめじのサラダ 味噌汁(三ツ葉・豆腐)	マカロニあべかわ 麦茶	パルメザンチーズ 木綿豆腐 淡色辛みそ きな粉	精白米 調合油 マヨネーズ ごま マカロニ・スパゲティ 砂糖 黒砂糖	乾わかめ レタス フロッコリー ぶなしめじ 根みつば	520 Kcal	18.3 g	467 Kcal	18.7 g	
27	金	麦茶 プリッツ	ごはん マーボー豆腐 もやしの酢味噌和え 芋の甘煮 ワンタンスープ	ヨーグルト ウエハース 麦茶	ぶたひき肉 木綿豆腐 かにかまぼこ 淡色辛みそ ヨーグルト	精白米 調合油 ごま 砂糖 さつまいも しゆんまいの皮 ウエハース	生しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり チンゲンサイ にんじん ほんしめじ	516 Kcal	16.4 g	391 Kcal	16.1 g	
28	土	牛乳 コーンフレーク	豚たま丼 キャベツの浅漬け りんご 野菜スープ(えのき・もやし)	ラスク 牛乳	ぶたロース 鶏卵 削り節 普通牛乳	精白米 三温糖 フランスパン 有塩マーガリン グラニュー糖	たまねぎ にんじん ゆでさや いんげん キャベツ きゅうり りんご もやし えのきたけ	507 Kcal	18.9 g	519 Kcal	18.9 g	