



令和4年度 12月 給食献立表 大野保育園

|       | 月曜日                               | 火曜日                             | 水曜日                      | 木曜日                                | 金曜日  | 土曜日            |
|-------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------|------------------------------------|--|----------------|
| 午前おやつ |                                   |                                 |                          | 1 バナナチップ 牛乳                        | 2 いりこ 牛乳   | 3              |
| 昼食    |                                   |                                 |                          | 麦ご飯<br>豆腐の卵あんかけ<br>お麩の味噌汁          | 麦ご飯 おでん<br>チヂミ                                     | 焼きそば<br>くだもの   |
| 午後おやつ |                                   |                                 |                          | 人参蒸しパン 牛乳                          | プリン せんべい 牛乳  |                |
| 午前おやつ | 5 バナナ 牛乳                          | 6 野菜スティック                       | 7 ヨーグルト                  | 8 温野菜                              | 9 かりんとう 牛乳   | 10             |
| 昼食    | 麦ご飯 ちゃんこうどん<br>ひじきの炒め煮            | もちつき<br>べんとう                    | 麦ご飯 マーボー豆腐<br>ちりめん昆布和え   | 麦ご飯 すり身の包み揚げ<br>華風和え<br>ブロッコリースープ  | 麦ご飯 納豆<br>ホイコーロー<br>白菜の味噌汁                         | わかめうどん<br>おにぎり |
| 午後おやつ | ゆで卵 牛乳                            | パン 牛乳                           | くず練り                     | おからのケーキ・サレ                         | 魚肉ソーセージ 牛乳   |                |
| 午前おやつ | 12 いりこ 牛乳                         | 13 チーズ 牛乳                       | 14 プリン                   | 15 魚肉ソーセージ                         | 16 カステラ 牛乳   | 17             |
| 昼食    | 麦ご飯 肉豆腐<br>キャベツの味噌汁               | 麦ご飯 サバのおろし煮<br>白菜のおひたし<br>根の味噌汁 | 麦ご飯 五目うま煮<br>野菜の浅漬       | 麦ご飯 豚汁<br>大根のきんぴら                  | 麦ご飯 ちゃんぽん<br>バラエティサラダ                              | 炊き込みご飯<br>味噌汁  |
| 午後おやつ | パン 牛乳                             | 黒糖パン 牛乳                         | おはぎ                      | 大根もち                               | ヨーグルト お菓子  |                |
| 午前おやつ | 19 ビスコ 牛乳                         | 20 ポーロ 牛乳                       | 21 くだものゼリー               | 22 バナナチップ 牛乳                       | 23 クッキー 牛乳   | 24             |
| 昼食    | 麦ご飯 冬野菜カレー<br>大根サラダ               | 麦ご飯<br>大根そぼろ煮<br>なめこの味噌汁        | 麦ご飯<br>マカロニグラタン<br>野菜スープ | 麦ご飯 車麩の唐揚げ<br>白菜とりんごのサラダ<br>青菜の味噌汁 | クリスマス誕生会<br>パン クリームシチュー<br>ナポリタン<br>ポテトサラダ<br>くだもの | ナポリタン<br>野菜スープ |
| 午後おやつ | チーズ くだもの                          | マヨネーズパン 牛乳                      | おにぎり                     | かぼちゃのいとこ煮                          | ロールケーキ 牛乳  |                |
| 午前おやつ | 26 せんべい 牛乳                        | 27 りんご                          | 28 チーズ 牛乳                |                                    |  |                |
| 昼食    | 麦ご飯 ココット<br>切干大根のサラダ<br>かぼちゃポタージュ | 麦ご飯<br>厚揚げの味噌煮<br>大根の味噌汁        | 麦ご飯 肉うどん<br>紅白酢の物        |                                    |  |                |
| 午後おやつ | パン 牛乳                             | 福福くるみ                           | お菓子 牛乳                   |                                    |  |                |

※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

年間目標  
『一口目は野菜から食べよう』

12月の給食目標  
**寒さに負けない体を作ろう**

①風邪に負けない抵抗力をつけよう！  
(ビタミンA・ビタミンC)

冬になるとすぐ風邪をひく人、のどが痛くなる人はいませんか？ビタミンは体内に蓄えておくことが出来ないで、毎回の食事で野菜を食べましょう！色の濃い野菜(緑黄色野菜)に多く含まれています。

②しっかり食べて体力をつけよう！(タンパク質)

寒さで消耗した体力を回復させるために、たんぱく質をしっかり食べましょう！

③身体を温めよう！(炭水化物)

熱をつくり、外の寒さに体温を奪われるのを防いだり、体を温めてくれます。

今年の冬至は22日です。かぼちゃや小豆粥を食べたり、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いましょう。

12月の行事  
6日(火) もちつき・お弁当の日  
23日(金) クリスマス誕生会  
28日(水) 保育納め

**「かぼちゃのいとこ煮」**  
(22日実施予定)

材料  
かぼちゃ・小豆・砂糖・しょうゆ・塩

作り方  
①小豆を茹でます。  
(軽く水洗いし、2時間程水に浸しておく。  
鍋に小豆と水を入れ煮ていきます。)

②かぼちゃを食べやすい大きさに切ります。  
(面取りすると煮崩れ防止になります。)

③鍋にかぼちゃとひたひたの水を入れ煮ていきます。

④茹でた小豆と調味料を加えさらに煮たら完成。

※あずきの缶詰でも大丈夫です★