

❄️🎉 2022年度12月 献立表 🎄❄️ 保育室ピア・ピア 🧤📞🧼

今年も残すところあとわずか。子どもたちにとってはどんな1年だったのでしょうか？ 苦手な食べ物が一口でもたべられるようになって少しずつおにいさん・おねえさんになっています😊 寒さが増していく中ですが、元気に年末年始を迎えられるよう体調管理に気をつけていきましょう！



日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子を よくする
1	木	牛乳 おせんべい	ひじきごはん たらのマヨネーズ焼き 青菜のソテー 味噌汁	牛乳 さつま芋包み揚げ アンパンマンチーズ	牛乳/油揚げ/たら 豆腐/チーズ/みそ	精白米/上白糖/なたね油 バター/さつまいも ぎょうざの皮/マヨドレ	ほしひじき/にんじん/あおのり ほうれんそう/たまねぎ コーン/赤ピーマン/長ねぎ
2	金	牛乳 ウエハース	ふりかけご飯 ヨーグルト 鶏肉の中華炒め 貝だくさんスープ	牛乳 納豆巻き たべる煮干し	牛乳/鶏肉/煮干し ヨーグルト/納豆	精白米/ごま油/片栗粉 さつまいも	はくさい/もやし/にんじん にら/たまねぎ/キャベツ コーン/焼きのり
3	土	牛乳 クラッカー	きつねうどん きのこたっぷり煮浸し みかん	牛乳 ビスケット おせんべい	牛乳/鶏肉/油揚げ	うどん	かぶ/長ねぎ/こまつな にんじん/えのきたけ/しめじ みかん
5	月	牛乳 ビスケット	ごはん パナナ 豚肉のおろし煮 ごま和え 味噌汁	牛乳 キャロットマフィン	牛乳/豚肉/鶏卵 みそ	精白米/ごま/上白糖 じゃがいも/薄力粉 なたね油	だいこん/こまつな/キャベツ 赤ピーマン/にんじん/わかめ パナナ
6	火	牛乳 おせんべい	ごはん かれいの煮付 わかめの和え物 味噌汁	牛乳 カレー風味チャーハン	牛乳/かれい/油揚げ 鶏肉/みそ	精白米/上白糖/春雨 ごま油/ごま/なたね油	わかめ/キャベツ/にんじん えのきたけ/にら/たまねぎ 青ピーマン
7	水	牛乳 クッキー	ごはん 豆腐入り鶏つくね ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 ごまきなこクッキー オレンジ	牛乳/鶏肉/豆腐 きな粉/鶏卵/みそ	精白米/片栗粉/上白糖 じゃがいも/薄力粉 バター/ごま	長ねぎ/ほしひじき/コーン にんじん/みずな/なめこ オレンジ
8	木	牛乳 おせんべい	食パン さばの竜田揚げ かぼちゃの煮物 コンソメスープ	牛乳 人参しりしりおにぎり おしゃぶり昆布	牛乳/さば/ツナ	食パン/片栗粉 なたね油/上白糖 精白米	しょうが/かぼちゃ/にんじん グリーンピース/ブロッコリー ほうれんそう/長ねぎ/昆布
9	金	牛乳 ウエハース	カレーライス カラフルサラダ キウイ	牛乳 ヨーグルトホットケーキ	牛乳/鶏肉/ヨーグルト	精白米/じゃがいも なたね油/薄力粉 上白糖/マヨドレ	たまねぎ/にんじん/コーン ブロッコリー/カリフラワー 赤ピーマン/キウイ
10	土	牛乳 クラッカー	中華丼 ナムル スープ オレンジ	牛乳 ビスケット おせんべい	牛乳/豚肉	精白米/ごま油/ごま 上白糖	はくさい/にんじん/長ねぎ 青ピーマン/ほうれんそう/もやし だいこん/しめじ/オレンジ
12	月	牛乳 ビスケット	ごはん さけの塩焼 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 きなこパン パナナ	牛乳/さけ/油揚げ きな粉/みそ	精白米/なたね油/食パン 上白糖	切干大根/にんじん/しめじ かぼちゃ/たまねぎ/こまつな パナナ
13	火	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ たまごスープ	牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳/豚肉/鶏卵 ツナ	精白米/なたね油/春雨 ごま油/スパゲッティ 上白糖	たまねぎ/にんじん/青ピーマン しょうが/きゅうり/長ねぎ わかめ
14	水	牛乳 クッキー	焼きそば 和風スープ りんご	牛乳 五目ごはん	牛乳/鶏肉/大豆水煮	中華麺/なたね油 さつまいも/精白米 上白糖	キャベツ/もやし/にんじん 青ピーマン/こねぎ/りんご 昆布/しめじ
15	木	牛乳 おせんべい	ひじきごはん たらのマヨネーズ焼き 青菜のソテー 味噌汁	牛乳 さつま芋包み揚げ アンパンマンチーズ	牛乳/油揚げ/たら 豆腐/チーズ/みそ	精白米/上白糖/なたね油 バター/さつまいも ぎょうざの皮/マヨドレ	ほしひじき/にんじん/あおのり ほうれんそう/たまねぎ コーン/赤ピーマン/長ねぎ
16	金	牛乳 ウエハース	ふりかけご飯 ヨーグルト 鶏肉の中華炒め 貝だくさんスープ	牛乳 納豆巻き たべる煮干し	牛乳/鶏肉/煮干し ヨーグルト/納豆	精白米/ごま油/片栗粉 さつまいも	はくさい/もやし/にんじん にら/たまねぎ/キャベツ コーン/焼きのり
17	土	牛乳 クラッカー	きつねうどん きのこたっぷり煮浸し みかん	牛乳 ビスケット おせんべい	牛乳/鶏肉/油揚げ	うどん	かぶ/長ねぎ/こまつな にんじん/えのきたけ/しめじ みかん
19	月	牛乳 ビスケット	ごはん パナナ 豚肉のおろし煮 ごま和え 味噌汁	牛乳 キャロットマフィン	牛乳/豚肉/鶏卵 みそ	精白米/ごま/上白糖 じゃがいも/薄力粉 なたね油	だいこん/こまつな/キャベツ 赤ピーマン/にんじん/わかめ パナナ
20	火	牛乳 おせんべい	ごはん かれいの煮付 わかめの和え物 味噌汁	牛乳 カレー風味チャーハン	牛乳/かれい/油揚げ 鶏肉/みそ	精白米/上白糖/春雨 ごま油/ごま/なたね油	わかめ/キャベツ/にんじん えのきたけ/にら/たまねぎ 青ピーマン
21	水	牛乳 クッキー	ごはん 豆腐入り鶏つくね ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 ごまきなこクッキー オレンジ	牛乳/鶏肉/豆腐 きな粉/鶏卵/みそ	精白米/片栗粉/上白糖 じゃがいも/薄力粉 バター/ごま	長ねぎ/ほしひじき/コーン にんじん/みずな/なめこ オレンジ
22	木	牛乳 おせんべい	食パン さばの竜田揚げ かぼちゃの煮物 コンソメスープ	牛乳 人参しりしりおにぎり おしゃぶり昆布	牛乳/さば/ツナ	食パン/片栗粉 なたね油/上白糖 精白米	しょうが/かぼちゃ/にんじん グリーンピース/ブロッコリー ほうれんそう/長ねぎ/昆布
23	金	牛乳 ウエハース	カレーライス カラフルサラダ キウイ	牛乳 ヨーグルトホットケーキ	牛乳/鶏肉/ヨーグルト	精白米/じゃがいも なたね油/薄力粉 上白糖/マヨドレ	たまねぎ/にんじん/コーン ブロッコリー/カリフラワー 赤ピーマン/キウイ
24	土	牛乳 クラッカー	中華丼 ナムル スープ オレンジ	牛乳 ビスケット おせんべい	牛乳/豚肉	精白米/ごま油/ごま 上白糖	はくさい/にんじん/長ねぎ 青ピーマン/ほうれんそう/もやし だいこん/しめじ/オレンジ

日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
26	月	牛乳 ビスケット	ごはん さけの塩焼 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 きなこパン バナナ	牛乳/さけ/油揚げ きな粉/みそ	精白米/なたね油/食パン 上白糖	切干大根/にんじん/しめじ かぼちゃ/たまねぎ/こまつな バナナ
27	火	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ たまごスープ	牛乳 スバゲティナポリタン	牛乳/豚肉/鶏卵 ツナ	精白米/なたね油/春雨 ごま油/スバゲッティ 上白糖	たまねぎ/にんじん/青ピーマン しょうが/きゅうり/長ねぎ わかめ
28	水	牛乳 クッキー	焼きそば 和風スープ りんご	牛乳 五目ごはん	牛乳/鶏肉/大豆水煮	中華麺/なたね油 さつまいも/精白米 上白糖	キャベツ/もやし/にんじん 青ピーマン/こねぎ/りんご 昆布/しめじ

★今月の栄養平均給与量★

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
月～土曜日	533	22.7	16	325	2.7	237	0.33	0.43	34	1.5

主な使用調味料…しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、中濃ソース、ウスターソース、塩・醤油麹、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 これらの調味料を使用します。

※離乳食完了期（ばくばく期）は幼児食を食べやすくしたものです。使用調味料のソース類と塩麹・醤油麹は使用しません。

※食材は安全を考慮し、全て加熱処理をしております。

※朝おやつは牛乳とビスケットやおせんべい等になります。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。



とうじ
今年^{とうじ}は12月22日が冬至 ~冬至かぼちゃの話~



冬至は毎年12月22日前後にある1年の中でいちばん昼の時間が短く、いちばん夜の時間が長い日のことです。冬至には栄養価の高いかぼちゃを食べて風邪を予防する考えがあり、地域によってはあずきやこんにゃくを食べるところもあります。

22日の給食では『かぼちゃの煮物』をいただきます。
かぼちゃを食べてみんな健康に過ごせたらいいですね♪



ちょこっと

クリスマス風
カレーライス



ピア・ピアの23日の献立は
子どもたちが大好きなカレーライス！
いつものカレーライスのにんじんが
おほしさの形に☆☆☆
少し手を加えるだけで
クリスマスの雰囲気味わえます。



子どもはいつもと違ったところを
見つけるのがとても上手です。

野菜や果物の切り方を変えてみて
子どもと「どこがちがうなあ〜」と
探しながら食事をするのも
たのしいですね☆



おうちでも楽しい「食育」の時間を！

保育園での取り組みも、おうちでの日常生活の食育も両方ともに大切です。食育ときくと「何かしなければならぬ」気がしてしまいがちですが、そんなことはありません。日常の些細なことが食育に繋がっています。

👨👩👧👦 子どもと一緒に👨👩👧👦

- ・買い物に行って食べものを見る
- ・食べものや料理の名前、食べ方を知る
- ・季節や行事、慶弔事の食事を食べる
- ・スプーンや箸など使っているところを見る
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・「あ〜おいしい！」と楽しく安心できる

雰囲気食卓を囲む etc...



毎食でなくても、一日一回でも！
みんなそろってごはんを食べる
そんな時間を大切に😊