



今年も残り1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身に染みる季節ですね。12月は、クリスマスやもちつき、お正月休みなど行事が盛りだくさん。家族で過ごす時間も多くなるでしょう♪十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、家族みんなで楽しい時間を元気に過ごしましょう!!また、食事のお手伝いや大掃除などを一緒にするのも良い機会です。お手伝いの後は、家族で楽しい食事の時間を共有することも食育の一つです♪

令和 5年 12月



## 献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ
1	金	炒り玄米ごはん	鮭のカレームニエル ポテトサラダ 白菜のみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	黒蜜くずもち風 牛乳
2	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ きゃべつのなめ茸和え さつま芋のみそ汁 果物(みかん)	お菓子	ぶかし芋 スキムミルク
4	月	発芽玄米ごはん	チキンナゲット 小松菜の和えもの 大根のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	トマトチーズ蒸しパン スキムミルク
5	火	炒り玄米ごはん	魚の幽庵焼き 切干大根と糸昆布の煮物 白菜のみそ汁 果物(バナナ)	食べるいりこ	ボンデ・ケイジョ 牛乳
6	水	おにぎり (発芽玄米)	すき焼きうどん きゅうりの漬揚げ 果物(りんご)	果物(バナナ)	ピザトースト スキムミルク
7	木	炒り玄米ごはん	五目野菜つくね 南瓜のごまサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物(バナナ)	パイン缶	スイートポテト 牛乳
8	金	発芽玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き スパサラ ほうれん草のみそ汁 果物(みかん)	ロールパン	じゃこ大豆 ココア
9	土	発芽玄米ごはん	鮭のホイル焼き ほうれん草納豆和え 南瓜のみそ汁 果物(りんご)	みかん缶	クッキー 牛乳
11	月	根菜カレー (発芽玄米)	きゅうりのポリポリ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	ヨーグルト寒天
12	火	発芽玄米ごはん	タンダーリーチキン マカロニサラダ さつま芋のみそ汁 果物(みかん)	バナナ	ぜんざい きな粉おはぎ 牛乳
13	水	炒り玄米ごはん	肉じゃが 小松菜と竹輪のお浸し 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	マドレーヌ 牛乳
14	木	発芽玄米ごはん	魚照り焼き きゃべつのみそドレッシングサラダ 大根のみそ汁 果物(オレンジ)	パイン缶	ドーナツ スキムミルク
15	金	炒り玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き きゅうりとわかめの酢の物 さつま芋のみそ汁 果物(りんご)	ロールパン	チーズ芋もち 牛乳
16	土	発芽玄米ごはん	鶏と里芋のコロコロ煮 変わりサラダ 豆腐のみそ汁 果物(みかん)	お菓子	りんごケーキ スキムミルク
18	月	発芽玄米ごはん	豚肉の生姜焼き 白菜のおかか和え 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	ごま団子 牛乳
19	火	炒り玄米ごはん	鮭のあけほの焼き きゃべつの昆布和え 豚汁 果物(キウイ)	食べるいりこ	ホワイトボンチ
20	水	チキンライス (発芽玄米)	ミートローフ ミモザツリー きのこの豆乳スープ 果物(りんご) 《クリスマス行事食》	みかん缶	キャンドルケーキ 牛乳
21	木	発芽玄米ごはん	スパニッシュオムレツ 春雨サラダ 白菜のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	ベーコンパン スキムミルク
22	金	炒り玄米ごはん	煮魚 ひじきの五目煮 切干大根のみそ汁 果物(みかん)	パイン缶	みそと黒糖の蒸しパン スキムミルク
23	土	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 ツナもやしサラダ 里芋のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	マカロニあべかわ 牛乳
25	月	発芽玄米ごはん	チキンピカタ 磯辺和え ほうれん草のみそ汁 果物(りんご)	牛乳	バナナとココアのケーキ スキムミルク
26	火	炒り玄米ごはん	野菜のかき揚げ きゃべつのサラダ すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア
27	水	ロールパン	ミートスパゲティ 卵サラダ えのきとわかめのスープ 果物(みかん)	スキムミルク	黒ゴマきな粉パウンドケーキ 牛乳
28	木	発芽玄米ごはん	鮭の照り焼き 豆腐サラダ さつま芋のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	じゃがいも丸 牛乳



### みかん

寒くなると、恋しくなるのが...  
コタツと『みかん』ですよね♪みかんは、  
ビタミンCが豊富で、免疫機能を高め、風邪予防に繋がります。疲労回復効果があるクエン酸も含まれています。果肉の袋には便秘改善の作用がある『ペクチン』も多く含まれています。ペクチンは、腸内環境を改善することで栄養吸収を促進し、疲れにくい体を作ります。食べ過ぎは、『柑皮症』という、肌が黄色くなってしまう現象が起きるので、  
1日3個くらいまでにしましょう♪

### もちつき

12月12日(火)にそら組さん・たいよう組さんの子どもたちは、もちつきを予定しています。  
本物の臼と杵を使い、上手に『ペタン♪ペタン♪』できるでしょうか!!3時のおやつには、3歳以上児の子どもたちには、搗いたおもち入りのぜんざいを提供します。ご家庭でおもちを食べる機会も多くなる季節です。のどに詰まらせないように小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるように、必ず大人が傍で見守りましょう。