



# 12月のこんだて

日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄 養 価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
2	月	豆乳	タコライス ブロッコリーのドレッシングサラダ もやしと人参のスープ 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 冷凍たこ焼き マヨネーズ	ぶたひき肉 牛ひき肉 チーズ ロースハム かつお節	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ミニトマト くだもの	フライ たこ焼き 牛乳	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 17.9g 脂 質 18.9g	542 Kcal 19.1g 20.0g
3	火	牛乳	ハムチーズサンド 大根のごまドレッシングサラダ クリームシチュー 果物	食パン ソフトマーガリン マヨネーズ いりごま 三温糖 調合油	プロセスチーズ ロースハム 若鶏もも かつお節	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ はくさい くだもの	おかか おむすび 麦茶	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 17.7g 脂 質 19.6g	569 Kcal 18.8g 20.6g
4	水	豆乳	ふりかけご飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き きゅうりとわかめの酢の物 キャベツとしめじの味噌汁 ヨーグルト	精白米 マヨネーズ コーンフ레이크 調合油 三温糖 じゃがいも	若鶏もも しらす干し 油揚げ 淡色辛みそ 鶏卵	しょうが にんにく きゅうり ぶなしめじ キャベツ	いもフライ 牛乳	エネルギー 566 Kcal たんぱく質 21.9g 脂 質 20.1g	621 Kcal 23.2g 21.1g
5	木	牛乳	ご飯 さけの西京焼き れんこんの金平 ミニトマト はんぺんとみつばのすまし汁 果物	精白米 三温糖 調合油 いりごま ホットケーキミックス 有塩バター	ぎんざけ 淡色辛みそ はんぺん 削り節 鶏卵	れんこん にんじん さやいんげん ミニトマト 糸みつば くだもの	ホットケーキ 牛乳	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 18.9g 脂 質 14.7g	538 Kcal 20.2g 14.6g
6	金	豆乳	ラーメン シュウマイ きゅうりの漬物 果物	中華めん ごま油 三温糖 いりごま コッパン ソフトマーガリン	焼き豚 鶏卵 なると シュウマイ つぶしあん	ほうれんそう 長ねぎ きゅうり くだもの	コッパン (あん&マーガリン) 牛乳	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 19.3g 脂 質 16.8g	589 Kcal 20.9g 17.4g
7	土	牛乳	マーボー豆腐丼 ナムル 春雨スープ 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 ごま油	木綿豆腐 ぶたひき肉 淡色辛みそ 鶏卵	長ねぎ にら にんじん しいたけ こまつな くだもの	ブルーベリー マフィン 牛乳	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 16.6g 脂 質 17.7g	567 Kcal 17.4g 18.4g
9	月	牛乳	ピピンパ丼 れんこんシャキシャキ和え スティックチーズ 卵とコーンのスープ	精白米 押麦 三温糖 ごま油 調合油 マヨネーズ	ぶたひき肉 淡色辛みそ ベーコン チーズ 鶏卵 ヨーグルト	こまつな もやし にんじん れんこん きゅうり コーン缶	みかん ヨーグルト おせんべい	エネルギー 489 Kcal たんぱく質 18.2g 脂 質 15.7g	536 Kcal 18.9g 15.1g
10	火	豆乳	カレーうどん 大根とツナのサラダ 果物	ゆでうどん 三温糖 有塩バター 片栗粉 マヨネーズ ドックパン	ぶたもも 削り節 まぐろ油漬缶 ウインナー	長ねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ だいこん くだもの	ホット ドッグ 牛乳	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 17.4g 脂 質 21.5g	561 Kcal 18.6g 23.2g
24	火	豆乳	にんじんロールパン フライドチキン フライドポテト スティックサラダ キャベツと人参のスープ 果物	ロールパン フライドポテト 薄力粉 調合油 プリン	若鶏もも 生クリーム	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり くだもの	プリン アラモード 麦茶	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 17.6g 脂 質 23.0g	578 Kcal 18.9g 25.1g

※材料の都合により、変更することがあります。



日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄 養 価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
11	水	牛乳	玄米ご飯 さばの味噌煮 小松菜とハムのチーズ和え えのきと麩のすまし汁 果物	精白米 玄米 三温糖 調合油 親世ふ 餃子の皮	さば 淡色辛みそ ロースハム チーズ 削り節 納豆	しょうが こまつな にんじん えのきだけ こねぎ くだもの	納豆餃子 牛乳	エネルギー 503 Kcal たんぱく質 21.3g 脂 質 18.6g	553 Kcal 23.2g 19.4g
12	木	豆乳	わかめご飯 魚の野菜あんかけ ふかし芋 ミニトマト 大根となめこの味噌汁	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 片栗粉 さつまいも	たら 淡色辛みそ 鶏卵	なめこ たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたけ えのきだけ	マーブル ケーキ 牛乳	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 18.0g	556 Kcal 18.2g 18.9g
13	金	牛乳	プチパン ミートボール ブロッコリーのゴマサラダ キャベツとしいたけのスープ ミニゼリー	コッパン パン粉 三温糖 調合油 ゼリー 精白米	ぶたひき肉 牛ひき肉 鶏卵 油揚げ	たまねぎ キャベツ しいたけ 赤ピーマン ブロッコリー コーン缶	きつね むすび 牛乳	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 16.8g	551 Kcal 21.6g 17.2g
27	金	牛乳	しらすとキャベツのパペロンチーノ さつま芋のサラダ かぶとしめじのスープ 果物	スバグティ オリーブ油 有塩バター さつまいも マヨネーズ 精白米	しらす干し ロースハム 油揚げ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ きゅうり くだもの	きつね むすび 牛乳	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 17.5g 脂 質 15.2g	576 Kcal 18.5g 15.1g
14	土	豆乳	鮭チャーハン 春雨サラダ 豆腐とわかめのスープ 果物	精白米 調合油 ごま油 いりごま はるさめ マヨネーズ	鶏卵 さけ ロースハム 木綿豆腐	長ねぎ わかめ にんじん きゅうり くだもの	黒糖 蒸しパン 牛乳	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 17.8g 脂 質 17.0g	541 Kcal 18.9g 17.7g
28									14日：ウインターフェスティバル

12月の旬の食材  
大根 かぶ 白菜 ごぼう 小松菜 ほうれん草 さつまいも  
さといも みかん りんご たら ぶり

### 腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事です。簡単でも栄養バランスを考え、食べやすいものがよいです。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリストートさせましょう。

### 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

### 冬至をむかえます

今年は12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をほかほかに温め、風邪を予防しましょう。

	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	476kcal	521kcal	550kcal	576kcal
たんぱく質	17.8g	20.0g	20.7g	20.7g
脂質	14.8g	19.4g	17.1g	17.1g