

# 12月のこんだて

## 【千成ヤクルトつだ駅前KIDS保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1金	雪だるまのハヤシライス 白菜とツナのサラダ パイン	☆バナナケーキ 牛乳	米・黒ごま・油	牛スライス シーチキン	きざみのり・グリーンピース・玉葱・人参・しめじ 白菜・きゅうり・人参・コーン パイン缶	21木	鮭の磯辺焼き きんぴられんこん ごはん 豚汁	☆マフィン 牛乳	油 ごま油・砂糖・すりごま 米	鮭 豚肉・あげ・味噌・かつおぶし	あおさ粉 蓮根・人参・インゲン 白菜・大根・ごぼう・人参・昆布
4月	メンチカツ ブロッコリーのちくわ和え ごはん 切干大根のみそ汁	☆白桃ヨーグルト お茶	油 砂糖 米	メンチカツ ちくわ 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参・コーン 切干大根・玉葱・わかめ・昆布	22金	ツリーハンバーグ ブロッコリーサラダ ツナピラフ かぼちゃのスープ 栗桃	☆クリスマスクッキー 牛乳	油・砂糖 砂糖・油 米・バター	もみの木ハンバーグ シーチキン	ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・人参・グリーンピース 南瓜・玉葱・パセリ 栗桃缶
5火	鮭のマヨ焼き じゃが芋のきんぴら ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆卵サンド 牛乳	マヨドレ・油 じゃが芋・油・砂糖・白ごま 米	鮭 味噌・かつおぶし	人参・インゲン ちんげん菜・玉葱・えのき・昆布	25月	白身魚フライ 花野菜サラダ ごはん さつまいのみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	油 砂糖・白ごま 米 さつまい	白身魚フライ 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・カリフラワー・人参 ちんげん菜・昆布
6水	鶏ごぼううどん がんもの煮物 みかん	☆昆布おにぎり お茶	うどん 砂糖	鶏肉・かつおぶし がんもどき	ごぼう・白菜・人参・青葱・昆布 人参・小松菜 みかん	26火	親子丼 小松菜のおひたし 白菜のみそ汁 オレンジ	☆ツナ入りお焼き 牛乳	米・砂糖 砂糖	鶏肉・卵 かつおぶし あげ・味噌・かつおぶし	玉葱・人参・きざみのり 小松菜・人参 白菜・わかめ・昆布 オレンジ
7木	中華丼 ナムル 豆腐のスープ	☆栗ドーナツ 牛乳	米・油・ごま油・片栗粉 砂糖・ごま油・白ごま	豚肉 絹豆腐	白菜・玉葱・菊・人参・しいたけ ほうれん草・もやし・人参・コーン しめじ・青葱	27水	肉団子のトマト煮 大根サラダ パン 玉ねぎのスープ	☆マカロニきなこ 牛乳	油・砂糖 ロールパン	ミートボール しらす	白米・人参・しめじ・トマトホール・グリーンピース 大根・きゅうり・人参 玉葱・コーン・パセリ
8金	照り焼きミートボール れんこんサラダ ごはん かぼちゃのみそ汁 オレンジ	☆ポテトもち 牛乳	油・砂糖 砂糖・白ごま 米	ミートボール 味噌・かつおぶし	蓮根・キャベツ・枝豆・人参・きざみのり 南瓜・玉葱・わかめ オレンジ	28木	肉じゃが きゅうりともやしのごま和え ごはん 卵のみそ汁	☆りんごヨーグルト お茶	じゃが芋・油・砂糖 砂糖・白ごま 米	牛スライス 卵・味噌・かつおぶし	玉葱・人参・しいたけ・キヌサヤ きゅうり・もやし・人参 玉葱・青葱・昆布
11月	白身魚の南部焼き 里芋の味噌煮 ごはん 小松菜のすまし汁	☆人参ブリッツ 牛乳	油・白ごま・黒ごま さといも・砂糖 米 麩	ホキ 味噌 かつおぶし	大根・人参・インゲン 小松菜・しいたけ・昆布	29金	年越しうどん ひじきとさつまいの煮物 バナナ	☆ごましおおにぎり お茶	うどん さつまい・砂糖	豚肉・あげ・かつおぶし 大豆水煮	白菜・玉葱・人参・しいたけ・青葱・昆布 ひじき・人参・キヌサヤ バナナ
12火	すき焼き風煮 ほうれん草のツナ和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆オレンジゼリー 牛乳	糸こんにゃく・砂糖 砂糖 米	牛スライス・焼豆腐 シーチキン	白菜・人参・ごぼう・しいたけ・きぬさや ほうれん草・人参 玉葱・わかめ・昆布	子どもたちが大好きなクリスマスの季節です。今年も残りわずかとなりました。1年の終わりは何かと慌ただしい時期ですが、適度な運動、十分な睡眠に加え栄養バランスの良い食事を心掛けて、風邪に負けない身体を目指しましょう！					
13水	醤油ラーメン 春巻 リンゴ	☆かつおおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 油	豚肉 春巻	白菜・玉葱・人参・えのき・青葱 リンゴ	世界のクリスマス料理					
14木	鶏肉の甘辛煮 キャベツの昆布和え ごはん 大根のみそ汁	☆大学芋 牛乳	砂糖・油 ごま油 米	鶏肉 味噌・かつおぶし	玉葱 キャベツ・人参・コーン・塩昆布 大根・しめじ・青葱・昆布	アメリカ合衆国					
15金	ビーフカレー ブロッコリーと蓮根のサラダ バナナ	☆きな粉トースト 牛乳	米・じゃが芋・カレーフレーク・油 砂糖・油	牛スライス	玉葱・人参 ブロッコリー・蓮根・人参 バナナ	フランス					
18月	塩ダレチキン マカロニサラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	ごま油 マカロニ・マヨドレ 米 麩	鶏肉 味噌・かつおぶし	キャベツ・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布	ロースターキー アメリカでは七面鳥を丸ごと 焼くのが定番料理です。 グレイプフルーツをかけて 食べるのがおすすです。					
19火	豚肉と根菜の煮物 春雨とかにかまの酢の物 ごはん 豆腐のすまし汁	☆チーズ入り蒸しパン 牛乳	油・砂糖 春雨・砂糖・白ごま 米	豚肉・ちくわ かに風味スティック 絹豆腐・かつおぶし	大根・ごぼう・人参・しいたけ・枝豆 きゅうり・コーン 小松菜	ブッシュ・ド・ノエル フランスのクリスマスに代表 的なケーキで、木や薪を 切り倒したような見栄えが 特徴です。					
20水	鶏肉のバター醤油スパゲティ ソーセージと野菜のポトフ みかん	☆ゆかりおにぎり お茶	スパゲティ・バター じゃが芋	鶏肉 ウインナー	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ キャベツ・人参・パセリ みかん	冬至 12月22日 冬至の日は1年で一番昼が短く夜が長い日で、柚子湯に入っ て体を清めるという風習があります。柚子湯には、血行を促進 して体を温め風邪を予防する効果や、果皮に含まれるクエン酸 やビタミンCによる美肌効果が期待できます。柚子の香りに癒 され、元気に寒い冬を乗り越えましょう。					

### Merry Christmas

世界のクリスマス料理

アメリカ合衆国

ロースターキー  
アメリカでは七面鳥を丸ごと  
焼くのが定番料理です。  
グレイプフルーツをかけて  
食べるのがおすすです。

フランス

ブッシュ・ド・ノエル  
フランスのクリスマスに代表  
的なケーキで、木や薪を  
切り倒したような見栄えが  
特徴です。

### 冬至

12月22日

冬至の日は1年で一番昼が短く夜が長い日で、柚子湯に入っ  
て体を清めるという風習があります。柚子湯には、血行を促進  
して体を温め風邪を予防する効果や、果皮に含まれるクエン酸  
やビタミンCによる美肌効果が期待できます。柚子の香りに癒  
され、元気に寒い冬を乗り越えましょう。

### 年越しそばを食べるのはなぜ？

行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められており、  
年越しそばもその一つです。細く長い蕎麦のように、寿命が延びる  
事を祈願し、縁起を担いで食べられるようになりました。  
蕎麦は健康に役立つ栄養素も豊富で、蕎麦に含ま  
れる『ルチン』は毛細血管を強く丈夫にし、血圧を  
下げる働きがあります。バランス良く野菜も入れた  
年越しそばを食べて良いお年をお迎えください。