



12月給食だより



令和4年度12月
かまいしこども園

寒さを吹き飛ばす冬の食事

寒い冬を元気に乗り越えられるように食事の面で取り入れたいポイントです。

タンパク質をしっかりと

肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品は
体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに
負けない丈夫な体を作ってくれます。



脂質を上手に摂取

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさん
のエネルギーを作り出し、体を温めてくれ
ます。(油1gで9kcal)
ただし、摂りすぎには注意しましょう。



毎日摂りたいビタミン



風邪などのウイルスはのどや鼻から侵入してくるといわれています。ほうれん草や小松菜・人参などに
含まれているビタミンAは喉や鼻の粘膜を強くしてくれます。また、みかんなどに含まれるビタミンCは
身体の抵抗力を高めてくれます。果物だけでなく野菜やイモ類にも多く含まれています。

手は風邪などのウイルスが付着していることがありますので、手洗いをせずに食べると手から口、鼻を
通ってウイルスが体内に侵入します。手洗いうがいをしてから食事をしましょう。

世界の料理を食べてみよう⑧



12月は16日に(水)スウェーデンの料理を取り入れます。

バターロール、ミートボール、ピッティパンナ、ピザサラダ
ひよこ豆のスープ、オレンジ おやつはベリーケーキです。

ピッティパンナ：スウェーデンで昔からある家庭料理でじゃがいも・玉ねぎ・肉を塩コショウ

で炒めるシンプルな料理です。「ピッティ」は小さいものという意味。

「パンナ」はフライパンという意味です。

ピザサラダ：千切りキャベツの酸っぱいサラダです。



●冬至にかぼちゃ●



冬至とは1年の中で昼の時間が1番短く夜が長い日を言います。この日を境に日ごとに日照時間が長
くなっていきます。昔の人の知恵で、冬は野菜が少ないことからカロテンやビタミンを多く含み、長期保
存のきくかぼちゃを食べてビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給や無病息災を願う風習があっ
たようです。また、冬至に「ん」のつく食べ物(だいこん・こんにゃく・にんじん・こんぶ・ぎんなん
・みかんなど)を食べると幸運になるという言い伝えもあります。今年の冬至は12月22日ですの
で園の献立に“かぼちゃの甘煮”と“みかん”を取り入れました。



12月予定献立表(1~2歳児)



日付	午前のおやつ	献立	材 料 名			3時おやつ	栄養価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 木	牛乳 ビスケット	【お誕生会】 にんじんピラフ、たらフライ かぼちゃサラダ、キャベツとコーン炒め はるさめスープ、みかん	米、米粉、油 パン粉、春雨、砂糖 マヨネーズ	たら、豆乳 ベーコン ウインナー	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、えのき、きゅうり キャベツ、コーン缶、みかん	牛乳 围りごケーキ	496kcal	
2 金	牛乳 ウエハース	ごはん、松風焼き、にんじんの甘煮 こまつなとツナのごま和え はくさいのすまし汁、りんご	米、片栗粉 ごま、油	鶏ひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬缶、みそ	はくさい、にんじん、こまつな たまねぎ、えのきだけ、葉ねぎ りんご	牛乳 围ッナコーン トースト	489kcal	
3 土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、ほうれんそうのごま和え さつまいも煮、オレンジ	うどん ごま、砂糖 さつまいも	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう 干し椎茸、オレンジ	牛乳 围ゆかりおにぎり	242kcal	
5 月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、かじきの煮つけ、五目納豆 ブロッコリーとコーンあえ 白菜と豆腐の味噌汁、バナナ	米	かじき、豚ひき肉 木綿豆腐、みそ ひじき、ひきわり納豆	黄パプリカ、にんじん、コーン缶 ほうれんそう、はくさい、ブロッコリー ごぼう、根生姜、バナナ	牛乳 围スイートポテトパン	521kcal	
6 火	牛乳 ビスケット	ごはん、カレー豆腐、こぶさいも きゅうりのぼくぼくつけ だいこんの味噌汁、もも缶	米、片栗粉、ごま油 三温糖、じゃがいも	豚挽き肉、ごま のり、木綿豆腐	にんじん、きゅうり、ごぼう しょうが、だいこん、しめじ ねぎ、もも缶	麦 茶 マスカットゼリー	505kcal	
7 水	牛乳 ウエハース	ごはん、さけの塩焼き、筑前煮 かぼちゃ煮、キャベツとえのきの味噌汁 みかん	米、板こんにゃく 砂糖、油	ちくわ、鶏もも肉 みそ、さけ	れんこん、かぼちゃ、キャベツ にんじん、たけのこ、ごぼう えのき、いんげん、葉ねぎ、みかん	牛乳 围ビスケット天ぷら	242kcal	
8 木	牛乳 ビスケット	ごはん、豚ヒレの胡麻ソースからめ ブロッコリー、はくさいの甘酢和え 豆腐となすの味噌汁、バナナ	米、油、片栗粉 砂糖、ごま	豚ヒレ肉 刻みこんぶ 木綿豆腐、みそ	はくさい、なす、もやし、にんじん しょうが、ブロッコリー、バナナ	牛乳 围マドレーヌ	480kcal	
9 金	牛乳 お子様せんべい	チキンカレー、コーンのサラダ ブロッコリー、エリンギのスープ オレンジ	米、じゃがいも 油、ごま	鶏肉、牛乳 生クリーム、 ひじき、かにかま	たまねぎ、にんじん、きゅうり コーン缶、ブロッコリー、エリンギ はくさい、葉ねぎ、キャベツ、オレンジ	牛乳 围ツリーケーキ	503kcal	
10 土	クリスマスキャロル							
12 月	牛乳 お子様せんべい	ロールパン、さけの豆乳グラタン コールスローサラダ、ブロッコリー はくさいスープ、りんご	ロールパン、油 じゃがいも	豆乳、さけ ベーコン、わかめ	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり キャベツ、コーン缶、もやし はくさい、りんご	牛乳 围キャベツチヂミ	517kcal	
13 火	牛乳 ビスケット	ごはん、肉じゃが、切干しだいこんサラダ トマト、はくさいの味噌汁、みかん	米、じゃがいも 砂糖、油	豚肉、みそ しらす干し	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのき きゅうり、葉ねぎ、切り干しだいこん トマト、みかん	牛乳 围にんじんもち	519kcal	
14 水	牛乳 ウエハース	お七当の日						
15 木	牛乳 お子様せんべい	焼きそば、もやしのナムル さつまいも甘煮、野菜スープ、バナナ	焼きそばめん、油 砂糖、ごま さつまいも	豚肉、あおりのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり、えのき、もやし、ピーマン バナナ	牛乳 围チーズボール リソット	502kcal	
16 金	牛乳 ビスケット	【世界の料理⑧】 バターロール、ミートボール ピッティパンナ、ピザサラダ ひよこ豆のスープ、オレンジ	バターロール、パン粉 油、砂糖 じゃがいも	豆乳、豚挽き肉 たまご、鶏ささみ ベーコン、ひよこ豆	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん えのきだけ、ほうれんそう、トマト オレンジ	牛乳 围ベリーケーキ	460kcal	
17 土	麦茶 ヨーグルト	鶏肉とキノコの和風スパゲティ、トマト はくさいの昆布あえ、わかめスープ オレンジ	スパゲティ、油	鶏肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ、トマト にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン ねぎ、オレンジ	牛乳 围さけおにぎり	496kcal	
19 月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、たら煮つけ、海苔塩ナムル トマト、豆腐のみそ汁、りんご	米 ごま油	たら、焼きのり みそ、木綿豆腐	しょうが、もやし、にんじん トマト、こまつな、ねぎ、りんご	牛乳 围バナナケーキ	513kcal	
20 火	牛乳 ウエハース	【クリスマスお楽しみ会】 リースご飯、ハンバーグ ブロッコリーのコーン和え、ナポリタン かぼちゃのスープ、みかん	米、スパゲティ 油、砂糖、パン粉	豚ひき肉、豆乳 ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、れんこん ホールトマト缶、ブロッコリー マッシュルーム、ピーマン、にんじん コーン缶、みかん	牛乳 围クッキー	485kcal	
21 水	牛乳 お子様せんべい	わかめごはん、豚肉の香味焼き、煮豆 ほうれんそうのおかか和え かぶの味噌汁、りんご	米、ごま 片栗粉、砂糖 マヨネーズ	豚肉、みそ 豚時豆、わかめ かつお節	ほうれんそう、にんじん、かぶ、もやし ねぎ、りんご	牛乳 围ホットドッグ	505kcal	
22 木	牛乳 ビスケット	ごはん、さけの塩焼き、かぼちゃの甘煮 豆腐と野菜のそぼろあんかけ かぶともやしの味噌汁、みかん	米、じゃがいも 砂糖、油、片栗粉 すりごま	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、さけ	こまつな、にんじん、かぶ もやし、にんにく、しょうが みかん	牛乳 围肉まん	508kcal	
23 金	牛乳 ウエハース	ロールパン、鶏の照り焼き ポテトサラダ、カラフルあえ 野菜のチャウダー、もも缶	ロールパン、油 じゃがいも、マヨネーズ スパゲティ	豆乳、鶏肉、ハム ベーコン	たまねぎ、トマト、きゅうり キャベツ、コーン缶、にんにく ブロッコリー、黄パプリカ、もも缶	牛乳 围クリスマスケーキ	485kcal	
24 土	麦茶 ヨーグルト	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ トマト、わかめスープ、バナナ	スパゲティ、油 ごま	ハム、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト コーン缶、ピーマン、たまねぎ、バナナ	牛乳 围フルーツカクテル	485kcal	
26 月	牛乳 ビスケット	ごはん、さけの煮つけ、じゃがいも炒め きゅうりの昆布和え、豚汁 りんご	米、じゃがいも しらたき、油 砂糖、ごま油 りんご	さけ、豚肉、みそ ベーコン、油揚げ こんぶ	きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう 葉ねぎ、ピーマン、だいこん、りんご	牛乳 围ジャムサンド	524kcal	
27 火	牛乳 お子様せんべい	ごはん、豚肉のしょうが焼き 厚揚げのそぼろ煮、トマト 冬野菜のあったか汁、バナナ	米、片栗粉、油 砂糖、マヨネーズ	生揚げ、豚肉 豚ひき肉、鶏もも肉	トマト、はくさい、たまねぎ だいこん、にんじん、こまつな、えのき グリーンピース、しょうが、バナナ	牛乳 围大学かぼちゃ	513kcal	
28 水	牛乳 ウエハース	五目ごはん、こまつなりんごマヨ和え からあげ、トマト、年越しうどん、みかん	うどん、砂糖 マヨネーズ、油	鶏肉 油揚げ	にんじん、トマト、こまつな、しょうが りんご、だいこん、ごぼう、ねぎ 干ししいたけ、いんげん、みかん	麦茶 マスカットゼリー	504kcal	
29 木	年末休み							
30 金	年末休み							
31 土	年末休み							

