



クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、昔から残る習慣を伝える良い機会です。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を過ごしましょう。



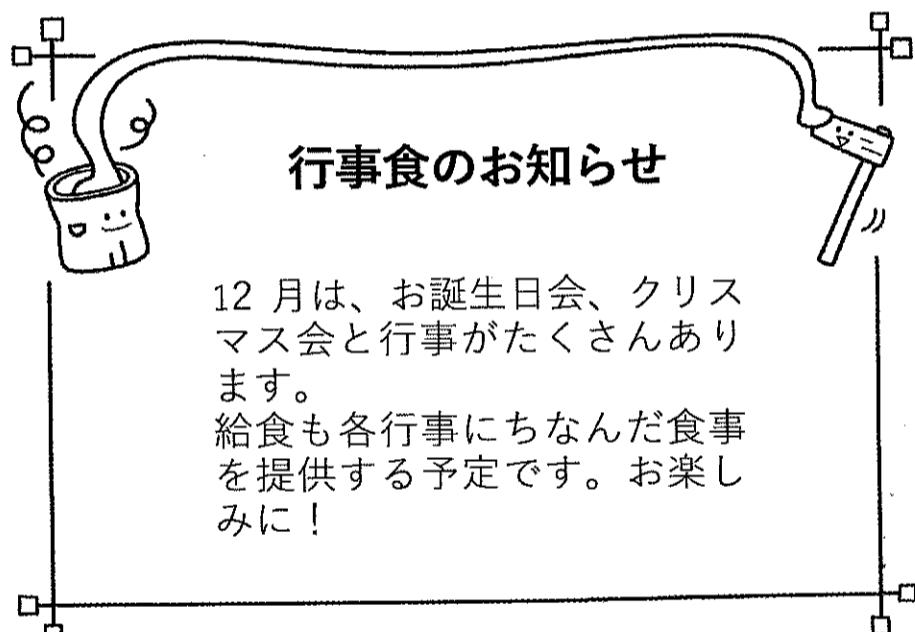
体を温める食べ物

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です。長葱やたまねぎ、にんにくや生姜、発酵食品なども取り入れるとより効果的です。身体が温まって血液の循環が良くなると免疫機能が高まり、風邪の予防にもなります。体を芯から温める食生活を心がけ、寒い冬を乗り切りましょう。



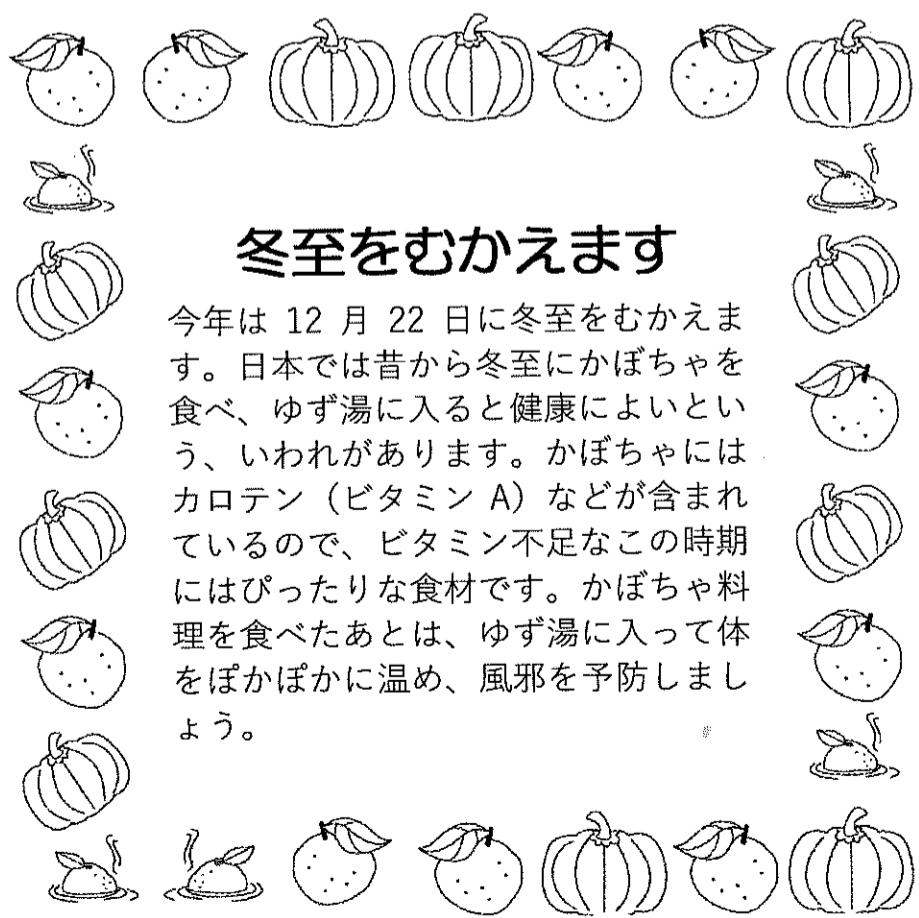
【偏食で困っています】

2歳ごろから自我が芽生えて自分の意思を持ち始める時期です。そのため、食事に関する同じように自分の意志で選びたく時期もあります。好物に苦手な野菜を細かく刻んで入れたり、キャラクターの力を借りて、例えばキャラクターの海苔などを取り入れてみたり、ご飯作りをお手伝いしてもらったり、褒めるということも一つの手です。また、無理やり食べさせたり、「これを食べないとデザートなしですよ」など叱ったり、否定的な言い方をすると逆効果な場合もあります。同じような栄養が摂れる好きなものを取り入れ、無理強いしないようにするとお互いがいやな気持にならないかもしれませんね。いつか食べてくれる！と信じて気長に見守ってみてください。



行事食のお知らせ

12月は、お誕生日会、クリスマス会と行事がたくさんあります。給食も各行事にちなんだ食事を提供する予定です。お楽しみに！



冬至をむかえます

今年は12月22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ふ、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ぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

12月 こんだてひょう

2023年

企業主導型保育所OURS baby

| 日 | 曜 | 朝 食 | おやつ | 赤: 血や肉になる | 黄: 熱や力となる | 緑: 調子をととのえる | 栄養量 |
|----|---|--|---------------------|---|--|--|--|
| 1 | 金 | ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 ひじきサラダ バナナ | 牛乳 ごまちんすこう | 淡色辛みそ・牛モモスライス 焼き豆腐・ツナ缶・牛乳 千しひじき | 米・じゃがいも・砂糖・小麦粉 黒砂糖・油・白すりごま | たまねぎ・はくさい・にんじん えのきだけ・長ネギ コーン・きゅうり・バナナ | I群-(kcal) 478 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 0.9 |
| 2 | 土 | ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ もやしの磯和え キウイフルーツ | 牛乳 マフィン | 淡色辛みそ・鶏もも肉・牛乳 調製豆乳 刻みのり | 米・さつまいも・小麦粉・かたくり粉 揚げ油・ホットケーキミックス・砂糖 油 | たまねぎ・こねぎ・しょうが・もやし キャベツ・にんじん キウイフルーツ | I群-(kcal) 492 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.3 |
| 3 | 日 | ご飯 チンゲン菜のスープ 和風ポークソテー キャベツの胡麻マヨサラダ りんご | 牛乳 おやつビーフン | 木綿豆腐・豚肩ローススライス ロースハム・牛乳・豚ももスライス | 米・小麦粉・油・マヨネーズ 白すりごま・砂糖・ピーフン | チングンサイ・長ネギ・たまねぎ しょうが・キャベツ・きゅうり・コーン りんご・にんじん・もやし・にら | I群-(kcal) 456 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 0.8 |
| 4 | 月 | ご飯 みそ汁 さばの竜田揚げのり風味 切干大根の和え物 バナナ | 牛乳 カレーパエリア | 淡色辛みそ・さば骨取り ツナ缶・牛乳・むきえび あおのり | 米・さといも・かたくり粉 白いりごま・揚げ油・砂糖・ごま油 オリーブ油 | 長ネギ・しょうが 切りしたいこん・にんじん・こまつな バナナ・たまねぎ・赤ピーマン | I群-(kcal) 512 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 1.6 |
| 5 | 火 | 冬野菜の吹きよせご飯 みそ汁 豚肉の甘酢ごまだれ炒め はるさめの酢の物 みかん | 牛乳 さつま芋とりんごのパイ包み | 鶏ひき肉・油揚げ・錦糸卵 淡色辛みそ・豚肩ローススライス かに風味かまぼこ・牛乳 | 米・油・砂糖・かたくり粉 白いりごま・春雨・春巻きの皮 さつまいも・食塩不使用バター グラニュー糖 | 乾しいたけ・にんじん・大根・こねぎ キャベツ・たまねぎ・えのきだけ きゅうり・みかん・りんご・レモン汁 | I群-(kcal) 490 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 1.5 |
| 6 | 水 | 焼肉丼 五目汁 かぼちゃサラダ バナナ | 牛乳 ヨーグルトケーキ | 牛ももスライス・ロースハム・牛乳 卵・ブレーンヨーグルト | 米・食塩不使用バター・マヨネーズ ホットケーキミックス・砂糖・油 | たまねぎ・こねぎ・こまつな・エリンギ しめじ・もやし・かぼちゃ・きゅうり バナナ | I群-(kcal) 491 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 1.1 |
| 7 | 木 | ご飯 コンソメスープ 鮭のボテクリーム焼き キャベツのサラダ キウイフルーツ | 牛乳 米粉ブラウニー | さけ骨取り・牛乳・木綿豆腐 | 米・油・じゃがいも・マヨネーズ 砂糖・米粉・かたくり粉・三温糖 | たまねぎ・にんじん・絹さや クリームコーン缶・キャベツ きゅうり・コーン・キウイフルーツ | I群-(kcal) 395 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 10.3 食塩相当量(g) 1.2 |
| 8 | 金 | ご飯 中華スープ 油淋鶏 白菜の塩昆布サラダ オレンジ | 牛乳 豆乳もち | 鶏もも肉・牛乳・調製豆乳 きな粉 カットわかめ・塩昆布 | 米・白いりごま・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・砂糖・ごま油・黒砂糖 | えのきだけ・こねぎ 長ネギ・しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・オレンジ | I群-(kcal) 476 たんぱく質(g) 16.1 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 0.9 |
| 9 | 土 | ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のなめ茸和え バナナ | 牛乳 パンケーキ | 油揚げ・淡色辛みそ 豚肩ローススライス・牛乳 調製豆乳 | 米・じゃがいも・砂糖・油 ホットケーキミックス | にんじん・絹さや・たまねぎ・しょうが ほうれんそう・もやし・なめ茸びん語 バナナ・パン缶 | I群-(kcal) 508 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.1 |
| 10 | 日 | 麻婆豆腐丼 白菜の中華スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト | 牛乳 ドーナツ | 木綿豆腐・豚ひき肉・糸かつお ブレーンヨーグルト・牛乳・きな粉 | 米・砂糖・かたくり粉・ごま油・油 白いりごま・ホットケーキミックス 小麦粉 | しょうが・長ネギ・はくさい・たまねぎ 大根・にんじん・きゅうり パン缶・みかん缶 白桃缶・バナナ | I群-(kcal) 464 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 1.1 |
| 11 | 月 | ご飯 わかめ卵スープ あじのさんが焼き 野菜のきんぴら バナナ | 牛乳 いちご蒸しパン | 卵・あじすり身・木綿豆腐 淡色辛みそ・牛乳・調製豆乳 カットわかめ | 米・白いりごま・油・砂糖・小麦粉 イチゴピューレ | にんじん・はくさい 長ネギ・しょうが・しそ・ごぼう・れんこん バナナ | I群-(kcal) 443 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 10.4 食塩相当量(g) 0.7 |
| 12 | 火 | 野菜の味噌うどん とり天 フルーツゼリー | 牛乳 わかめおにぎり | 豚ももスライス・淡色辛みそ 鶏もも肉・牛乳 炊き込みわかめ | うどん冷凍・ごま油・白いりごま 小麦粉・揚げ油 クールゼリーの素・米 | にんじん・もやし・キャベツ・たまねぎ しょうが・こねぎ・白桃缶 みかん缶 | I群-(kcal) 457 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 13 食塩相当量(g) 1.4 |
| 13 | 水 | ご飯 すまじけ さばの味噌煮 きゅうりの華風和え キウイフルーツ | 牛乳 かぼちゃケーク | さば骨取り・淡色辛みそ ロースハム・牛乳・調製豆乳 | 米・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス 食塩不使用バター | チングンサイ・大根・かぼちゃ・しょうが こねぎ・きゅうり・にんじん・もやし キウイフルーツ・かぼちゃピューレ | I群-(kcal) 471 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 1.4 |
| 14 | 木 | えびカレー コールスロー フルーツカクテル | 牛乳 ジャムパン | むきえび・ロースハム・牛乳 | 米・じゃがいも・食塩不使用バター マヨネーズ・砂糖・食パン ブルーベリージャム | たまねぎ・ほうれんそう ホールトマト缶・りんご・キャベツ にんじん・きゅうり・コーン 白桃缶・みかん缶 パン缶 | I群-(kcal) 502 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 12.3 食塩相当量(g) 1.5 |
| 15 | 金 | バターライス ジュース ハンバーグ きのこサラダ りんご | 牛乳 クレープ(いちご) | 牛ひき肉・豚ひき肉・牛乳 | 米・食塩不使用バター・パン粉・油 砂糖・白いりごま・ごま油 フレンズクリーパー | 飲む野菜と果実・たまねぎ エリンギ・えのきだけ・コーン ほうれんそう・リンゴ | I群-(kcal) 472 たんぱく質(g) 13.9 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 1.6 |
| 16 | 土 | ご飯 わかめスープ テンジャオロース さつま芋のコロコロごま和え バナナ | 牛乳 お好み焼き | 豚もも細切り・牛乳・ツナ缶 糸かつお カットわかめ・あおのり | 米・かたくり粉・砂糖・ごま油 さつまいも・白すりごま・小麦粉・油 カットわかめ | えのきだけ・こねぎ ビーマン・だけのこ・にんじん・たまねぎ むきえだまめ・エリンギ・バナナ キャベツ | I群-(kcal) 443 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 11.6 食塩相当量(g) 0.7 |
| 17 | 日 | ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め ジャー・マンポテト キウイフルーツ | 牛乳 紅芋ちんすこう | 豚ももスライス・バルヌサンチーズ ワインソーセージ・牛乳 | 米・砂糖・じゃがいも・油・小麦粉 紫いのし粉 | たまねぎ・にんじん・絹さや・ビーマン キウイフルーツ | I群-(kcal) 461 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 1.1 |
| 18 | 月 | 食パン・いちごジャム 白菜の和風コンソメスープ 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ りんご | 牛乳 きなこと白ごまのクッキー | 豚ひき肉・木綿豆腐・ロースハム 牛乳・きな粉・卵・調製豆乳 | 食パン・いちごジャム・パン粉 砂糖・マカロニ・マヨネーズ 小麦粉・油・白いりごま | はくさい・大根・えのきだけ・にんじん たまねぎ・きゅうり・キャベツ・りんご | I群-(kcal) 451 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 1.3 |
| 19 | 火 | ご飯 すまじけ 豚肉の味噌野菜炒め やみつきキャベツ バナナ | 牛乳 おやつ焼きそば | かまぼこ・豚肩ローススライス 淡色辛みそ・ロースハム・牛乳 豚ひき肉 刻みのり・あおのり | 米・かたくり粉・油・ごま油・砂糖 白いりごま・蒸し中華めん | ほうれんそう・えのきだけ・しょうが にんじん・ビーマン・もやし・長ネギ キャベツ・にら・バナナ | I群-(kcal) 476 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 1.6 |
| 20 | 水 | ポークカレー ジュース コカ・コーラの中華サラダ オレンジゼリー | 牛乳 えびたま春巻き | 豚ももスライス・かに風味かまぼこ 牛乳・むきえび・卵・ダイスチーズ カットわかめ | 米・じゃがいも・油・春雨・砂糖 ごま油・オレンジゼリーの素 白すりごま・春巻きの皮・揚げ油 | にんじん・たまねぎ・りんご 飲む野菜と果実・ビーマン きゅうり・コーン・みかん缶 | I群-(kcal) 512 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 13.5 食塩相当量(g) 1.1 |
| 21 | 木 | ご飯 雪汁 オレンジハニーチキン 白菜とベーコンのソテー キウイフルーツ | 牛乳 ココアバナナケーキ | 木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ 鶏もも肉・ベーコン・牛乳 調製豆乳 | 米・油・小麦粉・はちみつ 白いりごま・食塩不使用バター ホットケーキミックス・砂糖 | 大根・にんじん・長ネギ オレンジジュース・はくさい・コーン キウイフルーツ・バナナ | I群-(kcal) 463 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 1.1 |
| 22 | 金 | チキンライス ジュース 鮭フライ ポテトサラダツリー りんご | 牛乳 クリスマスケーキ | 鶏もも皮なしコマ・さけ骨取り 牛乳・卵・豆乳ホップ | 米・油・小麦粉・パン粉・揚げ油 じゃがいも・マヨネーズ ホットケーキミックス | たまねぎ・飲む野菜と果実 きゅうり・にんじん・コーン・りんご いちご | I群-(kcal) 549 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 1.2 |
| 23 | 土 | ご飯 みぞ汁 ポークチップソテー ハムのマリネ オレンジ | 牛乳 オレンジマフィン | 油揚げ・淡色辛みそ 豚肩ローススライス・ロースハム 牛乳 | 米・さといも・小麦粉・オリーブ油 砂糖・ホットケーキミックス オレンジマーマレード・油 | にんじん・たまねぎ・黄ビーマン きゅうり・オレンジ | I群-(kcal) 485 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 1.5 |
| 24 | 日 | ご飯 ほうれん草ときのこのスープ フライドチキン れんこんのサラダ いちご | 牛乳 洋梨のコンポートケーキ | 鶏もも肉・牛乳・卵 | 米・小麦粉・揚げ油・マヨネーズ 食塩不使用バター・砂糖 | ほうれん草・えのきだけ・エリンギ 黄ビーマン・れんこん・キャベツ にんじん・きゅうり・コーン・いちご 西洋なし缶 | I群-(kcal) 470 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 1.1 |
| 25 | 月 | ご飯 シチュー カラフルサラダ クリスマスゼリー | 牛乳 ピザトースト | 鶏むね皮なしコマ・調製豆乳 牛乳・ロースハム ワインソーセージ ミックスチーズ | 米・じゃがいも・白すりごま 青りんごゼリーの素・食パン ベリーミックスゼリーの素 | たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・コーン・ミックスベリー レモン汁 | I群-(kcal) 445 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 11.1 食塩相当量(g) 1.4 |
| 26 | 火 | ご飯 トマトスープ カレイのムニエルレモンバター ほうれん草ソテー バナナ | 牛乳 ピーチケーキ | ベーコン・かれい切り身皮なし 牛乳・卵 | 米・小麦粉・油・食塩不使用バター 砂糖 | たまねぎ・にんじん・トマト缶・レモン汁 ほうれん草・キャベツ・しめじ・バナナ 白桃缶 | I群-(kcal) 423 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 11.9 食塩相当量(g) 1.2 |
| 27 | 水 | ご飯 チンゲン菜の中華スープ フルゴキ風炒め 糸かつんの酢の物 オレンジ | 牛乳 なんちやってメロンパン | 豚肩ローススライス・ロースハム 錦糸卵・牛乳・調製豆乳 糸かつん・カットわかめ | 米・かたくり粉・砂糖・白すりごま ごま油・白いりごま ホットケーキミックス・油 グラニュー糖 | チングン菜・長ネギ・たまねぎ にんじん・もやし・ビーマン きゅうり・オレンジ | I群-(kcal) 467 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 17 食塩相当量(g) 1.5 |
| 28 | 木 | ご飯 具だくさん豚汁 とりの照り焼き さつま芋のサラダ キウイフルーツ | 牛乳 ハワイアンケーキ | 豚ももスライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・鶏もも肉・牛乳・卵 | 米・かたくり粉・砂糖・さつまいも マヨネーズ・ホットケーキミックス 食塩不使用バター | 大根・にんじん・きゅうり キウイフルーツ・バイン缶 バナナ | I群-(kcal) 505 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.1 |
| 29 | 金 | ツナと風パスタ えびと野菜のマリネ フルーツヨーグルト | 牛乳 ベーコンポテトパイ | ツナ缶・むきえび・ロースハム フレーンヨーグルト・牛乳 ベーコン | スパゲティ・オリーブ油・砂糖 白いりごま・ごま油・春巻きの皮 じゃがいも・揚げ油 | たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん コーン・バイン缶・みかん缶 | I群-(kcal) 466 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.1 |
| 30 | 土 | ご飯 ワンタンスープ 鍋肉 もやしの和え物 バナナ | 牛乳 ゼリーアラモード | 鶏ひき肉・豚ひき肉・錦糸卵 油揚げ・かに風味かまぼこ・牛乳 豆乳ホップ | 米・ワンタンの皮・ごま油 白いりごま・砂糖 ストロベリーゼリーの素 | はくさい・長ネギ・キャベツ・にんじん ビーマン・しょうが・もやし・きゅうり えのきだけ・バナナ・みかん缶 さくらんぼ缶 | I群-(kcal) 411 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 11.3 食塩相当量(g) 0.9 |
| 31 | 日 | そぼろ丼 吉野汁 きゅうりの酢の物 みかん | 牛乳 肉まん | 豚ひき肉・鶏ひき肉・錦糸卵 油揚げ・かに風味かまぼこ・牛乳 刻みのり・カットわかめ | 米・油・白いりごま・じゃがいも かたくり粉・砂糖・小麦粉・ごま油 春雨 | たまねぎ・いんげん・しょうが 大根・にんじん・こまつな・長ネギ きゅうり・みかん だけのこ・乾しいたけ | I群-(kcal) 444 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 14.7 食塩相当量(g) 1.1 |

1か月の平均栄養量（おやつ含む）