




令和4年12月おしゅくじカレンダー

市野谷つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土		
日	12月の旬の食材 白菜 ねぎ ほうれん草 ブロッコリー かぼちゃ だいこん かぶ にんじん ごぼう さつまいも れんこん ブリ タラ サワラ 梨 りんご キウイフルーツ いちご みかん					1	2	3
乳児						ヨーグルト	菓子	菓子
昼食						<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ぶりの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 切り干し大根の煮物 豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉の五目炒め ナムル じゃがいものきんぴら 豆腐の味噌汁 	お弁当
おやつ						おなかチーズおにぎり	フルーツゼリー	菓子
日	5	6	7	8	9	10		
乳児	菓子	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉のソース焼き にんじんと油揚げの炒め煮 キャベツとツナのサラダ さつまいもの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のバーベキューソース 磯和え オレンジ なめこの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 さわらの香味かけ ふろふき大根 ポテトサラダ たまねぎの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれんそうのごま和え 高野豆腐の含め煮 麩のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ミートボールの酢豚風 れんこんサラダ コーンソテー わかめスープ 	お弁当		
おやつ	ホットケーキ	五平餅	やきそば	アップルパイ	菓子 みかん	菓子		
日	12	13	14	15	16	17		
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のきのこソース 切干大根のサラダ ビーフン炒め 白菜の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> わかめご飯 煮込みハンバーグ パスタサラダ オレンジ コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 キャベツと豚肉の味噌炒め ひじきの煮物 あおさいも 豆腐のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> カレー南蛮 大学芋 キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の塩焼き きりざい ブロッコリーの磯和え かぶの味噌汁 	お弁当		
おやつ	いももち	かぼちゃのチーズケーキ	マカロニあべかわ	ゆかりおにぎり	○:おしるこ △:おはぎ	菓子		
日	19	20	21	22	23	24		
乳児	菓子	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 麦飯 ハヤシライス キャベツのごまサラダ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉のマヨ炒め 玉ねぎとにんじんのかき揚げ 春雨の酢の物 キャベツとわかめのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 たらのみそ焼き 五目きんぴら ほうれん草ときのこの和え物 とろろ昆布汁 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 揚げだし豆腐(そぼろあん) かぼちゃの含め煮 にんじんのごま和え ほうれん草の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ピラフ 照り焼きチキン ブロッコリーとチーズのサラダ りんご ミネストローネスープ 	お弁当		
おやつ	クッキー	しらすチーズトースト	蒸しパン	ミルクプリン	クリスマスケーキ	菓子		
日	26	27	28	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>12月22日は冬至です！</p> <p>冬至は1年の中で最も太陽の位置が低く、昼の長さが短くなる日のことを言います。また、運を呼びこむための縁起担ぎとしてかぼちゃを食べたり柚子湯に入るなどの慣習があります。寒い日が続く体調を崩しやすい時期ですのでぜひご飯をたくさん食べてゆっくりお風呂に入りましょう♪</p> </div>				
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 ごまポテト 乾物サラダ コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉のみそ焼き 和風ポイル野菜 きのこソテー わかめの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 麦飯 かぼちゃカレー マカロニサラダ キウイフルーツ 					
おやつ	ドーナツ	菓子 バナナ キャンディチーズ	年越しうどん					

牛乳 

麦茶 

ミルク 

○ 幼児
△ 乳児

*行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。