



令和7年12月 献立表



日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 月	ごはん だいこんととりそぼろの あんかけどん きんぴら すましじる/ふ・えのき バナナ(3歳児以上)	コーンフレーク /+ヨーグルト	ぶどうヨーグルト	鶏ミンチ 牛乳	米 糸こんにゃく 麴	だいこん にんじん 葉ねぎ ごぼう 青ピーマン しいたけ えのきたけ バナナ
2 火	ごはん さかなのなんばんに じゃがいもソテー みかん(3歳児以上)	バナナ /プリン	ポーロ	魚 牛乳	米 じゃがいも	キャベツ にんじん 青ピーマン みかん
3 水	コッペパン ポークビーンズ はるさめサラダ	☆さつまいもと りんごのあまに	にぼし	大豆 豚肉 牛乳	コッペパン じゃがいも 春雨 マヨネーズ さつまいも 有塩バター	青ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ りんご
4 木	ごはん さかなのさいきょうやき ひじきのにつけ はんぺんとしゅんぎくのすましじる チーズ(3歳児以上)	スナックパン /芋けんぴ	チーズ	魚 牛乳	米 芋かりんとう	ひじき にんじん いんげん しゅんぎく
5 金	ごはん レバーのカレーあげ かぼちゃのバターやき ウエハース(3歳児以上)	ビスコ /スナックパン	ウエハース	豚肉 牛乳	米 有塩バター	ぶなしめじ たまねぎ かぼちゃ
6 土	ごはん とりそぼろどん オレンジ		せんべい3	鶏ミンチ 鶏卵 牛乳	米	にんじん いんげん オレンジ
8 月	グリーンピースごはん とうふのちゅうかに ほうれんそうのナムル チーズ(3歳児以上)	チーズ /ぶどうヨーグルト +ウエハース	せんべい2	豆腐 豚肉 牛乳	米 ごま油	グリーンピース こんぶ たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ ほうれんそう もやし
9 火	ごはん さかなのフライ ごまドレッシングサラダ みそしる/あぶらあげ・えのき バナナ(3歳児以上)	クッキー	バナナ	魚 油揚げ 米みそ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 すりごま	キャベツ きゅうり セロリー えのきたけ 葉ねぎ バナナ
10 水	ごはん ちゅうかふうオムレツ ちゅうかふうサラダ	☆チーズじゃが	にぼし	鶏卵 豚ミンチ 牛乳 ビザ用チーズ	米 春雨 ごま油 じゃがいも	にんじん しいたけ 青ピーマン きゅうり キャベツ もやし
11 木	ごはん とりつくねのあまからに ちんげんさいとごぼうのみそあえ みそしる/たまねぎ・かぼちゃ みかん(3歳児以上)	みかん /チーズ+ビスケット	ウエハース	鶏ミンチ 米みそ 牛乳	米	葉ねぎ チンゲンサイ ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ 乾わかめ みかん
12 金	ごはん ぎゅうにくの ふろふきだいこんのにつけ あぶらあげのわふうサラダ プリン(3歳児以上)	プリン /スナックパン	ポーロ	牛肉 油揚げ 牛乳	米	だいこん にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり
13 土	にくうどん バナナ		コーンフレーク	牛肉 牛乳	うどん	たまねぎ にんじん 葉ねぎ バナナ
15 月	わかめごはん やきにく あえもの/キャベツ・ほうれんそう チーズ(3歳児以上)	芋けんぴ	チーズ	牛肉 米みそ 牛乳	米 芋かりんとう	たまねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ ほうれんそう

16	火	ごはん さかなのてりやきカレー風味 かぼちゃサラダ ウエハース(3歳児以上)	コーンフレーク /スナックパン	スナックパン	魚 牛乳	米 マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり
17	水	ごはん とりにくのてりやき すのもの/キャベツ・きゅうり みそしる/とうふ・わかめ みかん(3歳児以上)	☆みそやきおにぎり	せんべい3	鶏肉 豆腐 米みそ 牛乳	米 はちみつ	キャベツ きゅうり にんじん 乾わかめ みかん
18	木	ごはん こうやとうふのそぼろに あげ入りごまあえ パナナ(3歳児以上)	パナナ /コーンフレーク +ヨーグルト	ウエハース	高野豆腐 鶏ミンチ 油揚げ 牛乳	米 すりごま	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース ほうれんそう はくさい パナナ
19	金	ごはん ぶたにくのしょうがやき ツナサラダ すましじる/ふ・わかめ チーズ(3歳児以上)	ゼリー	チーズ	豚肉 まぐろ類缶詰 牛乳	米 麴	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 乾わかめ 葉ねぎ
20	土	ごはん ぎゅうどん キウイ		ウエハース	牛肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ キウイフルーツ
22	月	ごはん ちくぜんに はりはりづけ みかん(3歳児以上)	☆かぼちゃしるこ	みかん	鶏肉 牛乳 ゆであずき	米 つきこんにやく	だいこん れんこん にんじん いんげん しいたけ こんぶ 切干だいこん きゅうり みかん かぼちゃ
23	火	ごはん やきさかな じゃがいもそぼろあんかけ ほうれんそうのスープ	キウイ	ヨーグルト	魚 鶏ミンチ 牛乳	米 じゃがいも	グリーンピース にんじん たまねぎ ほうれんそう キウイフルーツ
24	水	ピラフ もみの木ハンバーグ フレンチサラダ	☆プリンアラモード (0~4歳児) /☆クリスマスケーキ (5歳児)	にぼし	ベーコン もみのきハンバーグ ホイップクリーム(3歳児以上) /鶏卵 牛乳(5歳児)	米 無塩バター プリン /ホットケーキミックス(5歳児)	にんじん たまねぎ スイートコーン グリンピー ス マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん缶 もも缶 パナナ
25	木	ごはん にくだんごのはくさいスープ ブロッコリーとキャベツのゆかり和え パナナ(3歳児以上)	コーンフレーク	パナナ	合ミンチ 牛乳	米 春雨	葉ねぎ はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー キャベツ パナナ
26	金	きつねうどん すみそあえ いちごヨーグルト(3歳児以上)	☆まぜごはん(ゆかり)	いちごヨーグルト	油揚げ まぐろ類缶詰 米みそ 牛乳	うどん 米	乾わかめ にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ キャベツ
27	土	みそラーメン オレンジ		クッキー	豚肉 米みそ 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん スイートコーン オレンジ

・ ☆は手作りおやつです。

・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	571kcal
平均タンパク質量	22.3g

栄養価は3歳児のものを記載しています。



今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に年内最後の月となりました。12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事がたくさんあり、楽しみが多い月です。それぞれの行事にまつわる食についての由来も、子ども達に伝えながら一緒に楽しみたいですね。

寒さも本格的になってきて、風邪やインフルエンザなどが流行る時期でもあります。食事から風邪に負けない健康な身体をつくるため、栄養価の高い旬の食材を選んで選び、生活リズムを整え、元気に新年を迎えられるようにしましょう。



冬至っていつ？どんなことをする日？



今年の冬至は、12月22日（月）です。冬至とは、1年の中で最も日照時間（昼）が短くなる日をいい、柚子湯に入り、南瓜を食べると風邪を引かないといわれています。

南瓜は... ビタミンEやβカロテンが豊富で、肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができます。

また、野菜の少ない冬に保存のきく南瓜を食べて、栄養を補った古来の知恵でもあります。

柚子湯に入るのは... 柚子の強い香りで邪気を払うとされています。柚子の成分は血行を促進し、身体を芯から温め、

風邪を防いで皮膚を強くしてくれる効果があります。

冬至には「ん」のつくものを食べると、「運」を呼び込めるといわれています。

人参や大根など「ん」のつくものを運盛りといい、縁起を担いでいたそうです。

また、運盛りの食べ物の中でも、「ん」が2個付くと運も倍増するという考えのもと、「冬至の七種」と呼ばれる食材があります。

12月22日の献立にも「ん」が付く七種の食材が使用されているので、探してみてくださいね！



ヒント



◆ 風邪を予防しましょう

これからの季節は、寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかりと予防し、冬を元気に過ごしたいですね。そこで重要になる風邪予防のポイントは、「栄養・睡眠・衛生・運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで身体を動かすことを心がけましょう。

風邪予防には、免疫力を高める栄養素が重要です。体内に侵入したウイルスを攻撃し、免疫細胞の機能を高める**ビタミンC**や粘膜や皮膚を強くしてウイルスなどからからだを守り、免疫力を高める**ビタミンA**、免疫細胞や抗体の材料となる**たんぱく質**を積極的に摂り、温かい食べ物で厳しい寒さを乗り切りましょう！

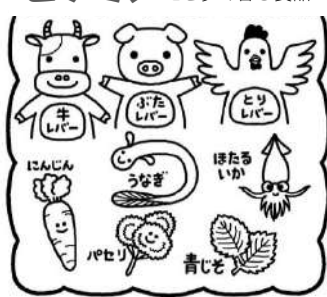
当園の給食でも、大根・南瓜・蓮根・ねぎ・生姜など、身体の芯から温めてくれる根野菜を取り入れています。

ビタミンCを多く含む食品



+

ビタミンAを多く含む食品



+

たんぱく質を多く含む食品



《 豚肉のしょうが焼き 》

【材料 1人前(3歳児)】

- ・豚こま肉 50g
- ・玉ねぎ 50g
- ・生姜 2.1g
- ・しょうゆ 0.8g
- ・みりん 0.8g
- ・油 適量

しょうがを食べて、体を芯から温めよう！

- ①玉ねぎは薄切り、生姜はすりおろしておく。
- ②すりおろした生姜としょうゆ、みりんを合わせる。
- ③豚こま肉を②に漬け込む。
- ④フライパンに油をひき、③を炒める。
- ⑤④に火が通ってきたら、玉ねぎを加えて更に炒める。火が通れば完成。