

2025年

12月の予定献立表

さむかわ保育園

にち曜	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1月	かし 牛乳	麦ご飯 ぶり大根 ひじきサラダ みそ汁☆	ぶり カニかまぼこ 油揚げ 豆腐	米 麦	生姜 大根 ひじき きゅうり 人参 コーン缶 もやし にら	♪鮭青菜おにぎり 牛乳	629(586) 26.9(24.7) 19.3(18.4) 2.7(2.4)	1日 幼児組 身体測定
2火	かし 牛乳	ご飯 厚揚げの肉巻き煮 ブロッコリーの胡麻和え 野菜ポトフ	豚肉 ウインナー 厚揚げ	米 ごま じゃが芋	ブロッコリー 人参 きゃべつ えのきたけ	♪サーターアランダギー 牛乳	591(561)22.5(21.3) 25.4(24.2)1.6(1.5)	2日 人形劇 あか組身体測定
3水	かし 牛乳	麦ご飯 コーンシチュー 人参しりしり ヨーグルト	鶏肉 卵 ヨーグルト 脱脂粉乳 ツナ缶	米 麦 じゃが芋	玉葱 人参 コーン缶 クリームコーン缶 グリーンピース	♪ジャム&マーガリンサンド 牛乳	650(612) 24.8(23.5) 14.7(14.7)1.9(1.7)	3日 ちゅうりっぷ組 身体測定
4木	果物 豆乳	ご飯 お好み焼き風卵焼き 切干大根のカレー炒め オレンジ	豚挽き肉 卵 油揚げ	米 油 小麦粉	玉葱 人参 切干大根 いんげん きゃべつ ピーマン 青のり しらたき カレー粉 干椎茸 オレンジ	せんべい クッキー 牛乳	506(484)17.4(16.7) 16.6(16.1) 1.3(1.1)	4日 リトミック 身体測定
5金	かし 牛乳	麦ご飯 八宝菜 さつま芋の天ぷら りんご	鶏肉 えび ぼたて なると	米 麦 油 さつま芋	白菜 人参 もやし 筍水煮 玉葱 りんご	♪ミルククリームサンド 牛乳	596(563) 22.8(21.3) 14.3(15.3) 1.1(1.1)	5日 たんぽぽ組 身体測定
6土	かし 牛乳	やきそば かぼちゃのみそ汁	豚肉 豆腐	油 焼きそば	人参 もやし きゃべつ 青のり かぼちゃ 玉葱 わかめ	♪シュガーロールパン せんべい 牛乳	465(468) 18.3(18.0) 13.1(13.9) 2.1(2.4)	
8月	かし 牛乳	麦ご飯 かわいいの煮つけ 大豆のトマト煮 みそ汁☆	かわいい 茹大豆 豚肉 油揚げ	米 麦 油	小松菜 人参 きゃべつ 玉葱 しめじ トマト缶 刻み昆布	♪ポテトたこやき 牛乳	562(529) 30.1(27.5) 16.1(12.9) 2.8(2.7)	
9火	かし 牛乳	ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーのツナ和え オレンジ	豆腐 豚挽肉 ツナ缶	米 ごま油 油	玉葱 人参 干椎茸 にら もやし 筍水煮 生姜 にんにく ブロッコリー オレンジ	カステラ せんべい 牛乳	595(564) 21.7(22.4) 16.6(17.1) 4.6(1.1)	
10水	かし 豆乳	ホットパン 松風焼き マカロニサラダ りんご	鶏挽肉 豆腐 卵 ハム 脱脂粉乳	パン 油 ごま マカロニ	玉葱 人参 椎茸 きゅうり きゃべつ りんご	♪しらすおにぎり 牛乳	576(538) 26.4(23.5) 22.3(20.2) 3.3(1.8)	
11木	かし 牛乳	ご飯 かじきの甘酢あんかけ ひじきの炒り煮 キラキラスープ☆	かじき 豆腐 油揚げ	米 油 麩 じゃが芋	生姜 人参 ひじき しらたき グリーンピース コーン缶 わかめ	♪フルーツゼリー チーズ 牛乳	565(549) 23.9(23.0) 28.8(19.7) 1.7(2.1)	
12金	かし 牛乳	麦ご飯 鶏肉の唐揚げ 中華風酢の物 けんちん汁☆	鶏肉 豆腐 ハム 豚肉 油揚げ	米 麦 ごま油 油 春雨 里芋	もやし きゅうり 大根 人参 ごぼう	紫芋アンパン 牛乳	601(563) 23.8(22.2) 20.3(19.2) 1.4(1.3)	12日 おもちつき
13土	かし 牛乳	焼うどん 豆腐とじゃが芋のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ	油 うどん じゃが芋	もやし 人参 玉葱 きゃべつ 青のり	黒糖ブークレ せんべい 牛乳	428(426) 17.3(17.0) 11.8(12.4) 2.2(1.9)	
15月	かし 牛乳	麦ご飯 鮭の竜田揚げ 切昆布の炒め煮 豆乳汁☆	さけ 油揚げ 豆乳	米 麦 油	細切昆布 人参 つきこんにゃく いんげん チンゲン菜 大根 えのきたけ	♪ハハロア寒天 せんべい 牛乳	557(549) 24.3(23.1) 16.1(17.3) 1.8(2.3)	
16火	かし 牛乳	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ごぼうサラダ りんご	鶏肉 卵	米 油 ごま	生姜 にんにく 大根 ごぼう 人参 もやし ほうれん草 りんご	♪パンフキンチーズ ホットケーキ 牛乳	620(549)27.5(23.1) 22.8(17.3) 1.2(1.1)	
17水	かし 豆乳	食パン ポークビーンズ コールスローサラダ バナナ	豚肉 茹で大豆 ハム	油 パン ごま じゃが芋	玉葱 人参 トマト缶 きゃべつ きゅうり バナナ パセリ	♪ごへいもち 牛乳	492(484)22.4(21.1) 13.5(14.5) 1.8(1.6)	
18木	かし 牛乳	カレーライス (非常用レトルトカレー) 高野豆腐の含め煮 りんご	豚肉 高野豆腐	米 油 じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース りんご	♪ジャム&マーガリンサンド 牛乳	559(625)17.4(21.8) 22.4(24.9) 2.8(3.1)	
19金	かし 牛乳	リースご飯 鶏肉のレモン風味揚げ ブロッコリーサラダ みかん	鶏肉 卵 チーズ 鮭フレーク	米 油 ごま ごま油	ブロッコリー 人参 レモン グリンピース みかん	ロールケーキ せんべい ヤクルト	572(558)20.6(19.9) 22.0(21.5) 1.1(1.0)	
20土	かし 牛乳	スパゲティナポリタン コンソメスープ	豚挽肉 豆腐	油 スパゲティ	人参 玉葱 ピーマン しめじ わかめ	♪チーズ蒸しパン せんべい 牛乳	441(441)17.4(17.2) 11.3(12.9) 1.5(1.3)	12日 お誕生日会
22月	かし 牛乳	麦ご飯 鯖のソース煮 きゃべつの胡麻和え かきたま汁	さば 卵 油揚げ	米 麦 油 ごま	生姜 りんご 人参 ほうれん草 玉葱 きゃべつ	♪かぼちゃもち 牛乳	549(522)23.6(22.1) 16.2(15.9) 1.6(1.5)	
23火	かし 牛乳	ご飯 すき焼風煮 ちくわの磯部揚げ バナナ	豚肉 ちくわ 焼き豆腐	米 油	白菜 人参 干椎茸 しらたき 青のり 長葱 春菊 えのきたけ バナナ	♪キャロットゼリー ウエハース 牛乳	654(618)24.6(22.9) 21.0(21.0) 2.2(1.9)	
24水	果物 豆乳	麦ご飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ コーンクリームスープ	豚鶏挽肉 ハム 豆腐 卵 牛乳 脱脂粉乳	米 麦 油 じゃが芋	人参 コーンクリーム缶 コーン缶 玉葱 きゅうり ミニトマト	ワッフル せんべい 牛乳	704(670)24.0(22.5) 28.6(27.3) 2.1(1.8)	24日 クリスマス会
25木	かし 牛乳	けんちんうどん わかめときゅうりの酢の物 バナナ	鶏肉 油揚げ	うどん	大根 人参 こんにゃく 長葱 干椎茸 わかめ きゅうり バナナ	♪サラダおにぎり 牛乳	448(440)16.0(15.9) 10.5(11.2) 3.7(3.1)	
26金	かし 牛乳	ホットパン マカロニグラタン ポパイソティ オレンジ	鶏肉 かまぼこ 脱脂粉乳	パン 油 ごま マカロニ	玉葱 人参 マッシュルーム缶 ほうれん草 クリームコーン缶 コーン缶 オレンジ	バームクーヘン せんべい 牛乳	513(490)21.5(20.4) 12.2(13.6) 2.6(2.2)	
27土	かし 牛乳	カレーうどん さつま芋の甘煮	豚肉	油 さつま芋 干しうどん	玉葱 人参 しめじ 小松菜	せんべい クッキー 牛乳	525(503) 17.3(17.0) 12.8(13.2) 3.5(3.0)	



《 冬至とは 》

北半球では太陽の高さが1年で最も低くなり、そのため、日の出から日没までが短くなり夜が最も長くなる日です。

かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは保存が利くので、夏から冬至用としてとっておき、冬の貴重な栄養源としました。

また、『ん』の字が二つ付く食べ物
なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、うどん等を、7種類食べると幸運になるという説も あるそうです。



ばくばくレシピ! 『 鶏肉のさっぱり煮 』

(作り方)

① 生姜は薄くスライス、にんにくは1かけずつにしておく。

② 鍋に①と調味料と水を入れ沸騰させる。

③ ②に鶏肉を加え落とし蓋をして20〜30分くらい煮込む。

※ 途中でゆで卵や野菜を入れて一緒に煮ても美味しいです。

ブロッコリーを飾ったりすると彩りもきれいです。

酢で煮ることにより肉がやわらかくなり、酸味もとんで酸っぱくなくなります。



3歳以上児平均提供栄養量・0未満児：エネルギー558(539)・蛋白質22.3(21.3)・脂質17.3(17.4)・食塩2.2(2.0)