

12月 予定献立表

2025年12月1日
誠染保育園

1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)		6(土)																
午前（未満児）		牛乳、せんべい		牛乳、クラッカー		ヨーグルト		牛乳、チーズ		牛乳、せんべい		牛乳、ビスケット														
主食		ごはん		わかめごはん		角食		みそうどん		ごはん		ごはん														
昼食	副食	豆腐みそ汁 （人参・ねぎ） お好み焼きオムレツ たたきキュウリ 煮豆		白菜みそ汁 （人参・玉ねぎ） 鮭の洋風西京焼き 野菜の白和え		しめじすまし汁 （長ネギ・人参） 大豆ミートソース煮 小松菜コーンソテー		ホッケ照り焼き 芋ツナ煮		玉ねぎみそ汁 （しめじ・人参） もやしと鶏ひきの袋煮 やまぶき和え ヨーグルト		大根みそ汁 （油揚げ・人参） 鶏肉マーマレード煮 ほうれん草おかか和え														
		ヨーグルトフルーツ ビスケット 牛乳		チーズボール トマト 牛乳		パイ菓子 みかん 牛乳		おからソフトクッキー （ココア） バナナ 牛乳		人参ゼリー クッキー 牛乳		クラッカー トマト 牛乳														
8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)		13(土)																
午前（未満児）		牛乳、チーズ		牛乳、クラッカー		ヨーグルト		牛乳、ビスケット		牛乳、せんべい																
主食		ごはん		角食		カレーライス		のりごはん		ごはん																
昼食	副食	さつまい 鮭塩焼き ごぼうの丸煮 ヨーグルト		コーン入り卵スープ ミートローフ もやしナムル		大豆入りオムレツ キャベツソテー お茶		玉ねぎみそ汁 （しめじ・人参） おからボール チンゲン菜じゃこ和え		芋みそ汁 （玉ねぎ・しめじ） 松風焼き 切干大根煮																
		きなこ蒸しパン バナナ 牛乳		バターしょうゆポテト トマト 牛乳		バームクーヘン みかん 牛乳		ミルクココアクッキー りんご 牛乳		フルーツポンチ クラッカー																
15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		20(土)																
午前（未満児）		牛乳、せんべい		牛乳、クラッカー		牛乳、チーズ		牛乳、ビスケット		ヨーグルト		牛乳、クラッカー														
主食		角食		ごはん		誕生会		ごはん		カレーうどん		ごはん														
昼食	副食	コーンスープ スペイン風オムレツ ひじき和風サラダ		肉団子スープ タラのピカタ 人参とツナのサラダ		炊きこみご飯 豆腐すまし汁 鶏肉の酢醤油煮 野菜ゴマドレッシング トマト ヨーグルト 		キャベツみそ汁 （人参・えのき） だし巻き卵 大根ツナ煮		根菜ハンバーグ ほうれん草あえ		油揚げみそ汁 （白菜・しめじ） マーボー豆腐 小松菜の磯あえ														
		ココアラスク りんご 牛乳		ころころ揚げ トマト 牛乳		カステラ みかん ぶどうジュース （以上児） お茶（未満児）		スイートポテト バナナ 牛乳		ゴマと黒糖のスコーン りんご 牛乳		パイ菓子 みかん 牛乳														
22(月)		23(火)		24(水)★クリスマス会		25(木)		26(金)		27(土)																
午前（未満児）		牛乳、ビスケット		牛乳、せんべい		ヨーグルト		牛乳、クラッカー		牛乳、チーズ		牛乳、ビスケット														
主食		ごはん		ごまごはん		カレーピラフ		角食		わかめごはん		ごはん														
昼食	副食	厚揚げみそ汁 （人参・えのき） ホッケみそ焼き キャベツとわかめの ナムル風 ヨーグルト		大根みそ汁 （人参・高野豆腐） 千草焼 うま煮		豆腐スープ （わかめ・長ネギ） 鶏から揚げ 春雨のあえ物 トマト カルピスゼリー		鶏肉と白菜スープ コーンチキンバーグ マカロニサラダ		大豆と鶏肉と根菜 くずひき汁 鮭ザンギ スティックきゅうり		小松菜みそ汁 （人参・じゃが芋） 豚肉生姜焼き 大根きんぴら														
		かぼちゃいとこ煮 みかん 牛乳		ココアゼリー クラッカー 牛乳		ロールケーキ いちご お茶		さつまいも素揚げ トマト 牛乳		おしるこ みかん 牛乳		せんべい りんご 牛乳														
29(月)		30(火)		31(水)		<div>★12月の平均栄養量★</div> <table><tr><td></td><td>カロリー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr><tr><td>3歳未満児</td><td>459kcal</td><td>19.6g</td><td>17.4g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>3歳以上児</td><td>543kcal</td><td>22.6g</td><td>18.8g</td><td>2.3g</td></tr></table>							カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	459kcal	19.6g	17.4g	1.8g	3歳以上児	543kcal	22.6g	18.8g	2.3g
	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分																						
3歳未満児	459kcal	19.6g	17.4g	1.8g																						
3歳以上児	543kcal	22.6g	18.8g	2.3g																						
午前（未満児）		牛乳、チーズ																								
主食		五目うどん																								
昼食	副食	中華風ローストチキン キャベツみそ煮		休園日																						
		ぶどうゼリー クッキー 牛乳		休園日																						

【お正月とおせち料理】

お正月は、1年間の幸せをもたらしてくれる「歳神さま」を家庭で迎える大切な日です。1年の幸せを願い、家族が集まって食事を共にします。そのときに食べるのがおせち料理で、神と食事を共にして福を招き、災いを打ちはらうという願いがこめられています。

★おせち料理のいわれ★



おせち料理に入っている食べものは縁起物の料理で、それぞれ願いがこもっています。

＜えび＞



えびは茹でると曲がります。腰が曲がるほど元気で長生きに。

＜れんこん＞



穴があって向こうがみえます。先を見とおせる年でありますように。

＜黒豆＞



まめに働き、まめに暮らせますように。

～食文化の伝承～だしを味わう～

フワッとかおる「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつである“うま味”があり、これが日本特有のおいしさのベースになっています。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

簡単に『おいしいだし』を取りましょう
煮物など少量使いたい時に便利です

＜材料＞

お湯・・・・・・・・200ml
昆布・・・・・・・・3cm角1枚
かつお節・・・・小1パック
（3g程度）

＜作り方＞

- ①急須を用意して、だし昆布1枚入れる。
- ②かつお節3gを入れる。
- ③お湯を注ぐ。
- ④急須のふたをして、1～2分蒸らす。
- ⑤適当な容器に注ぐ。