

令和7年度		12月		献立表		女 塚 保 育 園							
今月の目標		冬を元気に過ごしましょう！！				上段は1、2歳児のおやつ							
月		火		水		木		金		土		給食だより	
1	牛乳、ビスケット ご飯 煮魚 青梗菜とホタテの和え物 ミニトマト みかん キャベツの豆乳味噌汁	2	豆乳、塩せんべい 醤油ラーメン 水菜のフレークサラダ バナナ 小魚	3	牛乳、クッキー ご飯 鶏のつくね焼き 小松菜の白和え りんご 味噌汁(かぼちゃ、玉葱)	4	豆乳、クラッカー バターロール 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとポテトのサラダ オレンジ 茄子とベーコンのスープ	5	牛乳、カルシウムせんべい わかめご飯 竹輪の磯部揚げ ゆでブロッコリー 人参の土佐煮 グレープフルーツ かぶと豚肉の澄まし汁	6	牛乳、小魚せんべい キーマカレー レーズンサラダ りんご たまごスープ	🍵《冬至の日》🍵 日本では12月22日頃を冬至(とうじ)といっています。冬至は一年の中で『昼が一番短く、夜が一番長い日』です。この冬至の日には、『かぼちゃ』を食べ、『ゆずのお風呂』に入るという習慣があります。	
	牛乳、ごまポッキー		牛乳、りんご蒸しパン		牛乳、焼きビーフン		牛乳、豆苗と油揚げの混ぜご飯 スルメ		牛乳、メーブルチーズラスク		牛乳、青のリビスケット		
8	牛乳、ビスケット バターロール ゆで豚の甘味噌和え フレンチサラダ グレープフルーツ スイートポテトスープ	9 予行練習	カレーライス 豆腐サラダ りんご 小魚	10	牛乳、カルシウムせんべい ご飯 魚の梅肉焼き ひじきの炒り煮 ミニトマト みかん 味噌汁(小松菜、生揚げ)	11	豆乳、小魚せんべい クリームスパゲティ 蓮根サラダ オレンジ ポークスープ	12	牛乳、クッキー ゆかりご飯 鶏の竜田揚げ 水菜と人参の和え物 りんご 味噌汁(わかめ、葱)	13 こども会	牛乳、塩せんべい 食パン(ジャム) ビーフシチュー ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 小魚	●冬至かぼちゃ 冬至(とうじ)の日に食べるかぼちゃは、厄よけや風邪予防に効果があると伝えられています。カロテンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようです。	
	牛乳、もやしうどん		牛乳、ココアクッキー		牛乳、ピザトースト		麦茶、卵チャーハン、スルメ		牛乳、干し芋、みかん		牛乳、プリン、クラッカー		
15	牛乳、クラッカー ご飯 魚の照り焼き ほうれん草と竹輪の和え物 ミニトマト みかん 味噌汁(白菜、油揚げ)	16	豆乳、塩せんべい あんかけ焼きそば きゅうりと豆腐の中華和え バナナ 長ネギと胡麻のスープ	17	牛乳、ビスケット 鶏肉と根菜の炊き込みご飯 キャベツの塩昆布和え ウインナー りんご 味噌汁(にら、卵)	18	豆乳、クッキー 食パン(ジャム) マカロニシチュー レタスとコーンのサラダ みかん 小魚	19	牛乳、小魚せんべい ご飯 牛肉と大根の炒め煮 もやしの甘酢和え グレープフルーツ 味噌汁(なめこ、三つ葉)	20	牛乳、カルシウムせんべい トマトソーススパゲティ カリフラワーサラダ オレンジ ポテトスープ	🍵🍵🍵 ●ゆずのお風呂 この習慣は、江戸庶民から生まれたとされています。冬至は湯につかって病を治す一湯治(とうじ)にかけていて、ゆずは融通が利くようにと願いが込められているそうです。	
	牛乳、米粉パンケーキ		牛乳、味噌おにぎり、スルメ		牛乳、ふかし芋		麦茶、にゅうめん		牛乳、マシュマロおこし		牛乳、バナナマフィン		
22 冬至	牛乳、塩せんべい ご飯 鶏とかぼちゃの筑前煮 きゅうりの胡麻和え りんご 味噌汁(お麴、わけぎ)	23	豆乳、小魚せんべい バターロール 豚ヒレ肉の香草焼き マリネサラダ オレンジ ほうれん草スープ	24	牛乳、ビスケット ご飯 五目卵焼き 水菜とごぼうの和え物 ミニトマト グレープフルーツ 味噌汁(豆腐、玉葱)	25 誕生会	豆乳、クラッカー トナカイライス ツリーサラダ いちご ミネストローネ	26	牛乳、カルシウムせんべい 肉野菜うどん がんもの含め煮 白菜のおかか和え バナナ 小魚	27	牛乳、クッキー 和風チャーハン 豆苗とじゃこのサラダ りんご 大根スープ	🍵🍵🍵 この習慣は、江戸庶民から生まれたとされています。冬至は湯につかって病を治す一湯治(とうじ)にかけていて、ゆずは融通が利くようにと願いが込められているそうです。	
	牛乳、すいとん汁		牛乳、ふりかけ海苔巻き、スルメ		牛乳、スノーボールクッキー		牛乳、お楽しみケーキ		牛乳、胡麻みそラスク		牛乳、焼きドーナツ		
12 🎅 🎵													

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳以上児/エネルギー588kcal タンパク質22.3g

3歳未満児/エネルギー500kcal タンパク質19g