

令和7年12月 献立表

二川保育園(有野作成)

日	曜	主食	昼食	午後のおやつ (☆未満児午前♪手作り)	赤 色	黄 色	緑 色
		以上児/未満児kca			血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
1	月	葱塩豚うどん 518/504kcal	和風蓮根つくね なめ茸和え	♪おかかチーズおにぎり 麦茶・バナナ ☆きな粉ミルク	豚肉 ひじき 鶏肉 豆腐 チーズ かつお節	うどん ごはん	蓮根 人参 玉ねぎ なめ茸 もやし 小松菜 葱 えのき 椎茸 舞茸 浅葱 バナナ
2	火	ごはん 591/545kcal	鯖の胡麻焼き 切り干し大根のマヨ昆布和え さつま芋の味噌汁	♪あんこパイ 牛乳・みかん ☆ヨーグルト (2日きく組:さつま芋のクッキー)	鯖 塩昆布 ごま あずき	ごはん さつま芋 パイ生地	切り干し大根 人参 椎茸 胡瓜 もやし 水菜 玉ねぎ ほうれん草 葱 みかん
3	水	ごはん 698/587kcal	肉豆腐 白菜のごまドレサラダ ひつつみ汁	♪油揚げチップス 牛乳・りんご ☆チーズ	豚肉 油揚げ 鶏肉 ごま 白滝	ごはん	玉ねぎ 人参 葱 白菜 もやし 大根 牛蒡 椎茸 舞茸 りんご
4	木	ごはん 683/615kcal	まぐろカツ 納豆サラダ 大根の味噌汁	♪キャロットケーキ 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	まぐろ 納豆 厚揚げ	ごはん	もやし ほうれん草 人参 胡瓜 大根 玉ねぎ 葱 えのき オレンジ
19	金	ごはん 666/610kcal	冬野菜シチュー レタスとわかめのツナサラダ キウイフルーツ・チーズ (19日さくら組:さつま芋シチュー)	♪しらすチーズトースト 牛乳・みかん ☆ココア	鶏肉 しらす わかめ ツナ チーズ	ごはん 食パン さつま芋	かぶ ほうれん草 しめじ 人参 玉ねぎ レタス もやし 胡瓜 みかん キウイフルーツ
13 20 27	土	ごはん 503/403kcal	ポークチャップ もやし和え物 葱スープ	♪プリンタルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	豚肉 わかめ	ごはん	もやし 人参 玉ねぎ 葱
8	月	ごはん 654/608kcal	鯖のコーンマヨ焼き そぼろきんぴら 南瓜の味噌汁	♪いちごババロア 麦茶・おせんべい ☆きな粉ミルク	鯖 牛肉 油揚げ	ごはん	コーン 蓮根 牛蒡 人参 南瓜 玉ねぎ 葱 しめじ エリンギ いちご
9	火	ごはん 632/578kcal	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ (23日すみれ組:豆乳グラタン)	♪ココアコーンフレークスナック 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト(23日) ☆(未満児)きな粉芋(9日のみ) ★(以上児)もち つけもの (9日のみ)	豚肉 豆腐 春雨 わかめ ハム 卵	ごはん コーンフレーク	玉ねぎ 人参 葱 ニラ 胡瓜 コーン 椎茸 しめじ バナナ
10	水	コッペパン 517/446kcal	鶏肉のトマトチーズ焼き ブロッコリーのフレンチサラダ コロコロ野菜スープ	♪カルピスポンチ 麦茶・ビスケット ☆チーズ	鶏肉 チーズ	コッペパン さつま芋	トマト ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ みかん缶 バイン缶 バナナ
11	木	五目うどん 508/478kcal	ぶりの味噌香味焼き 大根の梅和え	♪やみつきおにぎり 麦茶・みかん ☆ヨーグルト (12日ふじ組:ぱりぱりスイートポテト)	鶏肉 かつお節 ぶり かまぼこ 塩昆布	うどん ごはん	生姜 大葉 大根 人参 水菜 梅 玉ねぎ 葱 椎茸 もやし みかん 浅葱
12	金	ごはん 638/676kcal	ツナカレー ひじきサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪高野豆腐のラスク 牛乳・オレンジ ☆スティックパン	ツナ チーズ ひじき 高野豆腐	ごはん さつま芋	玉ねぎ 人参 蓮根 レタス ブロッコリー 胡瓜 コーン レタス オレンジ キウイフルーツ
6	土	サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ
5 25	金 木	 ☆誕生会 お楽しみ給食☆   🎄クリスマス給食🎄					

※献立内の青色は食育カレンダーの給食を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※2日はきく組がさつま芋のクッキー、11日はふじ組がぱりぱりスイートポテトを作りおやつに食べます。

19日はさくら組がさつま芋シチュー、23日はすみれ組が豆乳グラタンを作りお昼に食べます。

お芋は、園の畑でみんなが育てた
さつま芋を使ってクッキングをします。

♪『12月の食育カレンダー給食』

1日『下仁田葱の日』葱は日本全国で作られています。下仁田葱は群馬県甘楽郡下仁田町の特定の畑でしかとれません。白い部分が太く、生では辛みが強いけど、熱を通すと甘くなり、とろりとした食感になります。そのおいしさから明治～昭和にかけて三度も皇室に献上された有名な葱です。

3日『ひつつみの日』岩手県の郷土料理「ひつつみ」は、小麦粉を水で薄うすくのばして手でちぎり、鶏肉、ごぼう、にんじん、きのこなどと煮込んだ醤油ベースの汁物です。「手で引きちぎる」を方言で「ひつつむ」と言うことから「ひつつみ」という名前になりました。ほっと温まる岩手のふるさとの味です。

11日『麺の日』世界の麺には、イタリアのパスタ、中国の中華麺やビーフン、ベトナムのフォー、日本のそうめん、うどん、そばなどがあります。どの麺も、栄養は炭水化物が主成分です。肉や魚、野菜を具にしたり、おかずを添えるなどして栄養バランスにも気を配りましょう。

22日『冬至』一年のうち、昼のもっとも短い日が「冬至」です。今年は12月22日にあたります。この日は、昔から一年の大切な節目として祝うしきたりがあり、南瓜料理やゆず湯などの習慣が今もなお残っています。冬至の日に南瓜を食べると風邪を引かない、ゆず湯は邪気をはらうなどと言われています。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。