

令和 7年12月 献立 表（後期・完了期）

二川保育園(有野作成)

日	曜	献立名			赤 色	黄 色	緑 色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	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 ・ 15	月	じゃが芋煮	葱塩豚うどん つくね 小松菜の和え物	♪おかかおにぎり 麦茶 バナナ	豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節	うどん ごはん じゃが芋	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 葱 浅葱 バナナ
2 ・ 16	火	さつま芋煮	ごはん カレイの煮つけ 切干大根の和え物 さつま芋の味噌汁	♪蒸しパン 麦茶 みかん	カレイ	ごはん さつま芋	切干大根 人参 みかん 胡瓜 もやし 玉ねぎ ほうれん草 葱
3 ・ 17	水	バナナ	ごはん 肉豆腐 白菜の和え物 ひつつみ汁	♪きなこパン 麦茶 りんご	豚肉 鶏肉 きなこ	ごはん パン	玉ねぎ 人参 葱 白菜 もやし 大根 りんご バナナ
4 ・ 18	木	人参スティック	ごはん まぐろの煮つけ ほうれん草の和え物 大根のみそ汁	♪人参蒸しパン 麦茶 オレンジ	まぐろ	ごはん	もやし ほうれん草 人参 胡瓜 大根 玉ねぎ 葱 オレンジ
19 金		胡瓜スティック	ごはん 鶏肉の煮物 人参の和え物 玉ねぎのスープ	♪しらすパン 麦茶 みかん	鶏肉 しらす わかめ ツナ	ごはん パン さつま芋	かぶ ほうれん草 人参 玉ねぎ もやし 胡瓜 みかん
13 20 27	土	おかし	ごはん 豚肉のあんかけ もやしのおかか和え 葱スープ	おせんべい 麦茶 バナナ	豚肉 かつお節	ごはん	もやし 玉ねぎ 人参 葱
8 ・ 22	月	じゃが芋煮	ごはん 鮭の煮つけ そぼろきんぴら 南瓜の味噌汁	♪いちごゼリー 麦茶 おせんべい	鮭 牛肉	ごはん じゃが芋	人参 蓮根 南瓜 玉ねぎ 葱 いちご 牛蒡
9 ・ 23	火	人参スティック	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	豚肉 豆腐 春雨 わかめ	ごはん	玉ねぎ 人参 葱 胡瓜 バナナ
10 ・ 24	水	胡瓜スティック	パン 鶏肉の煮物 ブロッコリーの和え物 コロコロ野菜スープ	♪フルーツ和え 麦茶 おせんべい	鶏肉	パン さつま芋	トマト ブロッコリー 胡瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ バナナ オレンジ
11 木		さつま芋煮	五目うどん 鱈の煮つけ 大根の和え物	♪塩昆布おにぎり 麦茶 みかん	鶏肉 鱈 塩昆布	うどん ごはん さつま芋	大根 人参 玉ねぎ 葱 もやし みかん
12 ・ 26	金	人参スティック	ごはん ツナの煮物 ひじきの和え物 玉ねぎのスープ	♪高野豆腐のきなこ和え 麦茶 オレンジ	ツナ きなこ ひじき 高野豆腐	ごはん さつま芋	玉ねぎ 人参 蓮根 ブロッコリー 胡瓜 オレンジ
6 土		おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	バナナ 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ
5 25	金 木	 ☆誕生会 お楽しみ会☆   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。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

※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。

♪『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が、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。