



12月予定献立表

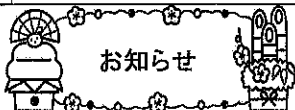
ながらこども園

日	屋 食	午後のおやつ	主 な 材 料 と は た ら き			備 考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g	脂質g 食塩相当量	
1月	ごはん 白身魚カレーニエル 肉じゃが	水餃子スープ みかん 牛乳	牛乳 フルーチェベリー味	メルルーサ 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜 もやし みかん	米 サラダ油 薄力粉 じゃが芋 白滝 砂糖 ごま油	504 23.2	14.5 1.3
2火	ごはん・のりふりかけ ハスカレー挽肉合わせ揚げ 切り干し大根のマリネ	きのこ玉子スープ 牛乳 鉄分Caチーズ	牛乳 シリアルマシュマロ	豚肉 かまぼこ たまご チーズ 牛乳	蓮根 切り干し大根 人参 きゅうり えのきたけ 椎茸 エリンギ しめじ 小松菜/	米 大豆油 ごま油 砂糖	469 19.3	16.2 2
3水	ごはん さばのみそ煮 ポパイソテー	ポトフ オレンジ 牛乳	牛乳 米粉焼きカップケーキ	さば みそ ウィンナー 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ キャベツ 玉ねぎ オレンジ	米 サラダ油 じゃが芋 バター	534 20.5	24 1.5
4木	ごはん 豆腐ブロッコリー旨煮 こんにゃく煮	里芋みそ汁 りんご 牛乳	牛乳 五平餅	木綿豆腐 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 わかめ りんご	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 こんにゃく 砂糖 花魁 里芋	484 18.3	14.3 2
5金	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ きらきらきんぴら	シチュー 牛乳 リンゴゼリー	牛乳 せんべい	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 減塩さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 蓮根 隠元 南瓜 コーン	米 サラダ油 パン粉 砂糖 白滝	572 19.0	20.5 1.9
8月	セルフハンバーガー ツナほうれん草ナムル さつま芋ポターージュ	みかん 牛乳	ジョアブルーベリー バナナ	鶏肉 ツナ 牛乳	トマト キャベツ もやし ほうれん草 玉ねぎ みかん	パン サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 バター さつま芋 片栗粉	517 21.1	17.6 2.3
9火	ごはん マーボー豆腐 蓮根人参甘酢炒め	厚焼き玉子青のり入り りんご 牛乳	牛乳 アンパンマン甘口煎餅	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 ねぎ 蓮根 いんげん のり りんご/	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	447 17.5	18 1.5
10水	ごはん 鶏肉ごま照り焼き 筑前煮	高野豆腐みそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 アンパンマン甘口煎餅	鶏肉 減塩さつま揚げ 高野豆腐 油揚げ 牛乳 さば削り節 みそ	人参 れんこん 隠元 白菜 えのきたけ オレンジ	米 こんにゃく 里芋 ごま油 砂糖	532 21.6	21 1.7
11木	ごはん ヘルシーミートローフ 根菜とツナの煮物	きりたんぽ汁 バナナ 牛乳	牛乳 ふかし芋	豚肉 木綿豆腐 たまご ツナ 鶏肉 さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 大根 ごぼう ねぎ しめじ バナナ	米 サラダ油 砂糖 パン粉 片栗粉	535 21.1	17.4 1.7
12金	きのこたっぷりミートソーススパゲティ ツナブロッコリーサラダ 中華スープ	苺みかん2色ゼリー 牛乳	牛乳 ビスコ	豚肉 大豆ミート ツナ 絹ごし豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 えのきたけ マッシュルーム しめじ 椎茸 グリンピース ブロッコリー コーン 大根 わかめ	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖 ごま	563 21.5	27.5 2.2
15月	ポークカレー(十六穀米ごはん) パリパリサラダ こんにゃく煮	りんご 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく きゃべつ きゅうり もやし りんご	米 十六穀米 サラダ油 カリタリア ごま油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	538 17.6	22.3 1.7
16火	ごはん 鶏肉みそ照り焼き ひじきツナマリネ	豆腐南瓜みそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 スキムパパロア	鶏肉 みそ ツナ 牛乳 油揚げ さば削り節 絹ごし豆腐	生姜 干しひじき 人参 きゅうり 南瓜 小松菜 オレンジ	米 ごま サラダ油 砂糖	490 24.6	16.9 1.8
17水	ごはん 銀鮭塩こうじみそ漬け焼き カレーきんぴら	すいとん 牛乳 乳酸菌デザート	牛乳 スイートポテトデニッシュ	銀鮭 豚肉 鶏肉 かまぼこ さば削り節 牛乳	人参 ごぼう いんげん 大根 ねぎ	米 サラダ油 砂糖 白滝 すいとん	527 22.6	18.8 1.6
18木	ごはん 八宝菜 里芋味噌田楽	韓国風ワカメスープ みかん 牛乳	牛乳 しっとりクリスマスケーキ	豚肉 かまぼこ 鶏肉 牛乳 みそ	白菜 人参 たけのこ水煮 椎茸 大根 わかめ ねぎ みかん	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋	570 16.6	22.8 1.6
19金	ドライカレー ★スターポークメンチカツ ブロッコリーゴママヨ和え	ポトフ クリスマスケーキ 牛乳	牛乳 アンパンマン野菜煎餅	豚肉 ウィンナー 牛乳 かまぼこ	ブロッコリー コーン きゃべつ 玉ねぎ 人参	米 大豆油 砂糖 エッグケアマヨネーズ じゃが芋 ごま	★クリスマス献立 589 20.3	27.4 2.3
22月	ごはん 白身魚みそマヨネーズ焼き 南瓜レーズンバター煮	豚汁 牛乳 はちみつゆずゼリー	牛乳 米粉南瓜マフィン	メルルーサ みそ 豚肉 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	南瓜 レーズン 人参 大根 ねぎ	米 エッグケアマヨネーズ サラダ油 バター 砂糖 里芋	冬至献立 536 21.1	17.4 2.0
23火	ごはん ★もみの木ハンバーグ ブロッコリーツナお浸し	にんにくスープ クリスマスゼリー 牛乳	ジョア バナナ	豚肉 鶏肉 ツナ かまぼこ たまご 牛乳	ミニトマト ブロッコリー コーン 小松菜 にんにく えのきたけ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	1号認定子ども終業式 493 20.4	12.3 1.5
24水	肉まん ☆スターコロケ イタリアンサラダ	コーンスープ みかん 牛乳	牛乳 プリンアラモード	豚肉 たまご 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト クリームコーン缶詰 みかん	小麦粉 大豆油 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 片栗粉	522 17.3	23.8 1
25木	カレーうどん チキン南蛮 はりはり漬け	クリスマスイチゴゼリー 牛乳	牛乳 クリスマスショコラケーキ	豚肉 なると巻き 鶏肉 さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 切り干し大根 小松菜	うどん 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	518 17.2	18 1.4
26金	お弁当の日 お弁当・おやつ・水筒を持参してください。 水筒には、麦茶や湯冷ましなど甘くない水分を入れてください。							

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

お知らせ

1月5日(月)お弁当の日です。家から、お弁当・飲み物・おやつを持参してください。
6日(火)給食が始まります。





12月予定献立表

ながらこども園

日	屋 食	おやつ	主 な 材 料 と は た ら き			備 考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 食塩相当量	
1月	ごはん 白身魚カレー・ニエル 肉じゃが	水餃子スープ みかん 牛乳	牛乳 ブルーチェダー味	メルルーサ 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜 もやし みかん	米 サラダ油 薄力粉 じゃが芋 白滝 砂糖 ごま油	593 25.4	15.8 1.5
2火	ごはん・のりふりかけ ハスカレー挽肉合わせ揚げ 切り干し大根のマリネ	きのこ玉子スープ 牛乳 鉄分Caチーズ	牛乳 シリアルマシュマロ	豚肉 かまぼこ たまご チーズ 牛乳	蓮根 切り干し大根 人参 きゅうり えのきたけ 椎茸 エリンギ しめじ 小松菜	米 大豆油 ごま油 砂糖	604 20.5	20.5 2.5
3水	ごはん さばのみそ煮 ポパイソテー	ポトフ オレンジ 牛乳	牛乳 米粉焼きカップケーキ	さば みそ ウィンナー 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ キャベツ 玉ねぎ オレンジ	米 サラダ油 じゃが芋 バター	634 22.0	26.6 1.6
4木	ごはん 豆腐ブロッコリー旨煮 こんにゃく煮	里芋みそ汁 りんご 牛乳	牛乳 五平餅	木綿豆腐 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 わかめ りんご	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 こんにゃく 砂糖 花魁 里芋	581 21.5	16.0 2.5
5金	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ きらきらきんぴら	シチュー 牛乳 リンゴゼリー	牛乳 青のり小魚 果汁グミ	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 減塩さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 蓮根 隠元 南瓜 コーン	米 サラダ油 パン粉 砂糖 白滝	673 25.4	23.7 2.3
8月	セルフハンバーガー ツナほうれん草ナムル さつま芋ポタージュ	みかん 牛乳	ジョアブルーベリー バナナ	鶏肉 ツナ 牛乳	トマト キャベツ もやし ほうれん草 玉ねぎ みかん	パン サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 バター さつま芋 片栗粉	1号認定子ども休業日 612 23.6	21.3 2.8
9火	ごはん マーボー豆腐 蓮根人参甘酢炒め	厚焼き玉子青のり入り りんご 牛乳	牛乳 ヨーグルトレーズン 玄米小丸せんべい	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 ねぎ 蓮根 いんげん のり りんご	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	631 23.4	25.3 2.2
10水	ごはん 鶏肉ごま照り焼き 筑前煮	高野豆腐みそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 クリスマス大福 チーズおかき	鶏肉 減塩さつま揚げ 高野豆腐 油揚げ 牛乳 さば削り節 みそ	人参 れんこん 隠元 白菜 えのきたけ オレンジ	米 こんにゃく 里芋 ごま油 砂糖	592 23.1	21.7 2.0
11木	ごはん ヘルシーミートローフ 根菜とツナの煮物	きりたんぽ汁 バナナ 牛乳	牛乳 ふかし芋	豚肉 木綿豆腐 たまご ツナ 鶏肉 さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 大根 ごぼう ねぎ しめじ バナナ	米 サラダ油 砂糖 パン粉 片栗粉	639 24.4	20.5 2.5
12金	きのこたっぷりミートソーススパゲティ ツナブロッコリーサラダ 中華スープ	苺みかん2色ゼリー 牛乳	牛乳 かむカムこんにゃく クラッカー	豚肉 大豆ミート ツナ 絹ごし豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 えのきたけ マッシュルーム しめじ 椎茸 グリンピース ブロッコリー コーン 大根 わかめ	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖 ごま	613 24.4	28.5 2.5
15月	ポークカレー(十六穀米ごはん) パリパリサラダ こんにゃく煮	りんご 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく きゃべつ きゅうり もやし りんご	米 十六穀米 サラダ油 カリタリア ごま油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	624 20.1	24.9 2.0
16火	ごはん 鶏肉みそ照り焼き ひじきツナマリネ	豆腐南瓜みそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 スキムババロア	鶏肉 みそ ツナ 牛乳 油揚げ さば削り節 絹ごし豆腐	生姜 干しひじき 人参 きゅうり 南瓜 小松菜 オレンジ	米 ごま サラダ油 砂糖	582 27.7	18.7 2.1
17水	ごはん 銀鯉塩こうじみそ漬け焼き カレーきんぴら	すいとん 牛乳 乳酸菌デザート	牛乳 スイートポテトデニッシュ	銀鯉 豚肉 鶏肉 かまぼこ さば削り節 牛乳	人参 ごぼう いんげん 大根 ねぎ	米 サラダ油 砂糖 白滝 すいとん	595 24.4	19.8 1.7
18木	ごはん 韓国風ワカメスープ 八宝菜 里芋味噌田楽	みかん 牛乳	牛乳 しっとりクリスマスケーキ	豚肉 かまぼこ 鶏肉 牛乳 みそ	白菜 人参 たけのこ水煮 椎茸 大根 わかめ ねぎ みかん	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋	665 19.5	24.4 1.9
19金	ドライカレー ★スターポークメンチカツ ブロッコリーゴママヨ和え	ポトフ 牛乳	牛乳 とっとチーズ 果汁グミ	豚肉 ウィンナー 牛乳 かまぼこ	ブロッコリー コーン きゃべつ 玉ねぎ 人参	米 大豆油 砂糖 エッグア-Mayoネーズ じゃが芋 ごま	★クリスマス献立 732 25.3	32.7 2.9
22月	ごはん 白身魚みそマヨネーズ焼き 南瓜レーズンバター煮	豚汁 牛乳 はちみつゆずゼリー	牛乳 米粉南瓜マフィン	メルルーサ みそ 豚肉 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	南瓜 レーズン 人参 大根 ねぎ	米 エッグア-Mayoネーズ サラダ油 バター 砂糖 里芋	冬至献立 614 22.7	19.5 2.5
23火	ごはん ★もみの木ハンバーグ ブロッコリーツナお浸し	にんにくスープ クリスマスゼリー 牛乳	ジョア バナナ	豚肉 鶏肉 ツナ かまぼこ たまご 牛乳	ミニトマト ブロッコリー コーン 小松菜 にんにく えのきたけ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	1号認定子ども終業式 551 22.2	13.0 2.0
24水	肉まん ★スターコロッケ イタリアンサラダ	コーンスープ みかん 牛乳	牛乳 プリンアラモード	豚肉 たまご 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト クリームコーン缶詰 みかん	小麦粉 大豆油 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 片栗粉	651 18.9	28.5 1.3
25木	カレーうどん チキン南蛮 はりはり漬け	クリスマスイチゴゼリー 牛乳	牛乳 クリスマスショコラケーキ	豚肉 なんと巻き 鶏肉 さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 切り干し大根 小松菜	うどん 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	617 20.6	21.0 1.7
26金	お弁当の日 お弁当・おやつ・水筒を持参してください。 水筒には、麦茶や湯冷ましなど甘くない水分を入れてください。							

給食食数 1号認定子ども 16回・2号認定子ども 19回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



お知らせ

1月5日(月)お弁当の日です。家から、お弁当・飲み物・おやつを持参してください。
6日(火)給食が始まります。

食育だより

令和7年12月

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり体調をくずしたりしていませんか。今月の食育だよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



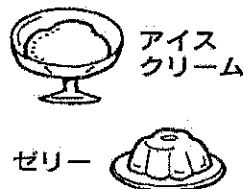
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



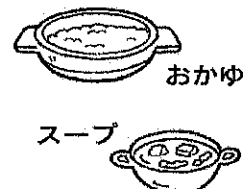
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至かぼちゃは、寒さが厳しくなる季節に、かぜなどの病気になりませんようにとの思いをこめて冬至に食べます。かぼちゃには、ビタミンがたっぷり含まれ丈夫な体を作ってくれます。



今年の冬至は、12月22日(月)です。こども園の給食は、かぼちゃレーズンのバター煮・はちみつゆずゼリーを予定しています。

食育クイズ

Q. 油揚げは何からできているでしょうか？

- ① 豆腐
- ② パン
- ③ もち

A. ① 豆腐

油揚げは水分の少ない豆腐を薄く切り、油で揚げたもので、いなり揚げとも呼ばれています。

パクパク給食レシビ

シリアルマシュマロ

《材料》 作りやすい分量
バター …… 10g
マシュマロ …… 50g
シリアル …… 100g
(ドライフルーツ入り)

《作り方》

- ① フライパンにバターを入れ、少し溶けてきたらマシュマロを入れ弱火でとく。
- ② マシュマロの形がなくなったら火を消しシリアルを入れ全体を軽く混ぜ合わせ、ひとかたまりにする。
- ③ バットなどにクッキングシートを敷き、②を平らに広げ粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分けます。

※園のおやつで人気のあるメニューです。未満児クラスには、食べやすくするためにシリアルマシュマロを薄く切ります。