



れいわ ねんど

令和7年度 12月献立予定表

(ばら組～ふじ組)

やまざし えん
山岸こども園

ひ 日 曜	ちゅう 昼	しょく 食	おやつ	あかのなかま (血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるたべもの)	えいようせっしゅりょう 栄養摂取量			
							カロリーコントロール 熱量 (Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1 月	ごはん すき焼き風煮 和風サラダ ひじきそぼろ 味噌汁(椎茸/大根)	ドライカレー 牛乳	とうふ ぶたにく ちくわ とりにく ぎゅうにゅう	しらたき あぶら こま こめ	にんじん たまねぎ キャベツ ひじき しょうが しいたけ たいこん グリンピース	642	25.4	22.2	2.0	
2 火	ごはん ホキの竜田揚げ 大根サラダ 味噌汁(なめこ/葱) バナナ	おからマフィン 牛乳	ホキ ツナ とうふ たまご おから スキムミルク ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら こめ こむぎこ マーガリン	しょうが にんじん きゅうり だいこん なめこ ねぎ バナナ レーズン	581	23.1	17.4	1.6	
3 水	ごはん 赤魚のちゃんちゃん焼き もやしのナムル 五目味噌汁 りんご	きつねうどん スティックチーズ	あかうお とうふ あぶらあげ チーズ かつおぶし	バター こまあぶら さといも こめ うどん	えのきだけ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし しいたけ ねぎ りんご	475	21.0	11.2	2.5	
4 木	ロールパン タンドリーチキン コーンサラダ 野菜チャウダー みかん	バナナクッキー 牛乳	とりにく ヨーグルト ワインナー スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	パン あぶら ジャガイモ こむぎこ バター マーガリン パン あぶら ジャガイモ こむぎこ バター マーガリン	きゅうり キャベツ コーン にんじん だいこん たまねぎ しめじ バセリ みかん バナナ	471	21.7	16.3	1.2	
5 金	たの かい お楽しみ会									
6 土	ごはん サバ照り焼き さつま芋ひじき煮物 昆布佃煮 味噌汁(なめこ/葱) バナナ	バタースティックパン 牛乳	さば あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	さつまいも こめ	にんじん ひじき こんぶ なめこ ねぎ バナナ	569	25.0	14.9	1.9	
8 月	ごはん 松風焼き マカロニサラダ 味噌汁(大根/油揚げ) オレンジ	じゃがいも餅 牛乳	とりにく たまご ぎゅうにゅう チーズ あぶらあげ	パンこ こま マカロニ こめ じゃがいも かたくりこ バター	にんじん たまねぎ ショウガ きゅうり キャベツ こまつな だいこん オレンジ あおのり	499	19.6	17.3	1.5	
9 火	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜含め煮 納豆 ワンタンスープ	ヨーグルト するめ バナナ	ホキ かつおぶし なっとう いか とりにく	さといも ワンタン こめ	にんじん たまねぎ こんぶ だいこん ごぼう ほうれんそう こまつな えのき バナナ	459	22.4	7.3	1.5	
10 水	ごはん 親子焼き プロッコリーソテー 豆腐とわかめのすまじ汁 バナナ	スイートポテト 牛乳	とりにく たまご はんぺん とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	あぶら こめ さつまいも	にんじん たまねぎ グリンピース プロッコリー だけのこ きくらげ えのき わかめ ねぎ バナナ	565	20.6	18.4	1.3	
11 木	ロールパン 鶏肉の生姜焼き フレンチサラダ コーンチャウダー みかん	和風スパゲティ 牛乳	とりにく ウインナー スキムミルク ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら ジャガイモ こむぎこ バター スパゲティ	ショウガ キュウリ にんじん キャベツ バセリ たまねぎ コーン みかん しいたけ わかめ	485	23.8	15.5	1.7	
12 金	ごはん ちくわとさつまいもの天ぷら 大豆もやし炒め 豚汁 バナナ	焼きそば 牛乳	ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	さつまいも こむぎこ こめ あぶら こんにゃく ジャガイモ ちゅうかめん	だいすもやし にんじん だけのこ ごぼう ねぎ バナナ ピーマン キャベツ もやし	605	22.9	16.8	2.0	
13 土	ごはん サバのカレー焼き 厚揚げの煮物 昆布佃煮 味噌汁(小松菜/豆腐) みかん	ジャムマーガリンパン 牛乳	さば あつあげ ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく こめ	たまねぎ にんじん はくさい こんぶ こまつな みかん	583	25.8	19.2	2.1	
15 月	ごはん チキンカレー 白身魚のハーブ焼き ほうれんそうナムル 春雨スープ	かりんとうトースト 牛乳	とりにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら こま はるさめ こめ パン	にんじん たまねぎ もやし グリンピース ほうれんそう だけのこ ねぎ	570	25.9	16.8	1.8	
16 火	ごはん 白身魚フライ 人参サラダ 味噌汁(白菜) みかん	みそパン 牛乳	ホキ あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ パンこ あぶら こめ マーガリン	にんじん ほうれんそう もやし コーン みかん はくさい こまつな	553	21.2	17.1	1.5	
17 水	ごはん 豚肉の生姜焼き 五目煮豆 どさんこ汁 バナナ	中華風炊き込みおこわ 牛乳	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	こんにゃく あぶら じゃがいも バター こめ もちごめ こまあぶら	ショウガ にんじん ごぼう こんぶ にんにく もやし コーン たまねぎ バナナ しいたけ だけのこ	661	26.2	20.1	1.6	
18 木	誕生会メニュー ツリーサンド 鶏肉のハーブ焼き 青菜コーンごま和え 野菜スープ みかん	プリン 牛乳	ツナ チーズ とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	パン マーガリン こま	いちご キュウリ ピーマン こまつな コーン にんじん もやし キャベツ たまねぎ バセリ みかん	605	24.2	27.9	1.9	
19 金	ごはん 野菜の卵焼き 豚肉とれんこん炒め ひきな汁 バナナ	ナポリタンスパゲティ 牛乳	たまご チーズ ぶたにく とりにく かつおぶし ウインナー ぎゅうにゅう	あぶら こめ スパゲティ	かぼちゃ たまねぎ れんこん にんじん ピーマン きくらげ もやし にんにく だいこん しいたけ ねぎ バナナ	558	22.9	15.2	1.5	
20 土	ごはん ホキ西京焼き 切干大根コンソメ煮 昆布佃煮 味噌汁(小松菜/豆腐) バナナ	あんマーガリンパン 牛乳	ホキ ツナ とうふ ぎゅうにゅう	あぶら こめ	だいこん にんじん こんぶ こまつな たまねぎ バナナ	581	22.9	16.7	1.5	
22 月	ごはん 揚げレバーの甘酢あえ 野菜炒め かぼちゃチーズ焼き 味噌汁(豆腐/玉葱)	きなこミルクラスク 牛乳	ふたしバー チーズ ウインナー とうふ スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら こめ パン バター	ショウガ かぼちゃ にんじん ピーマン キャベツ もやし たまねぎ わかめ	542	26.7	18.1	1.7	
23 火	ごはん ミートローフ ひじきサラダ 味噌汁(人参/大根) バナナ	わかめしらすごはん 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ツナ しらす	パンこ はるさめ こまあぶら こめ こま	コーン たまねぎ にんじん ひじき キュウリ わかめ だいこん バナナ	624	21.3	17.8	1.7	
24 水	クリスマスマニューチキンライス クリスピーチキン プロッコリーサラダ ポテトスープ みかん	ココアマフィン 牛乳	とりにく ベーコン スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	こめ バター こむぎこ コーンフレーク あぶら じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん グリンピース バセリ トマト レーズン キュウリ プロッコリー コーン みかん	660	25.6	23.8	2.0	
25 木	ドライカレー チキングラタン プロッコリーごま和え 卵スープ オレンジ	クリスマスケーキ 牛乳	ぶたにく とりにく スキムミルク チーズ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら マカロニ こむぎこ バター こま	にんじん たまねぎ いちご グリンピース バセリ えのき マッシュルーム プロッコリー わかめ オレンジ	574	21.6	20.1	1.1	
26 金	ごはん サバ味噌焼き ごぼうとコーンサラダ そうめん汁 バナナ	ミルククリームパン 牛乳	さば あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	そうめん こめ パン マーガリン コーンスター	ショウガ ごぼう にんじん コーン キュウリ もやし ねぎ ほうれんそう バナナ	578	23.7	19.0	2.0	
27 土	ごはん ほっけ塩焼き 高野豆腐の煮物 昆布佃煮 味噌汁(ふ／かぶ)	バタースティックパン 牛乳	ほっけ こうやどうふ ツナ とうふ ぎゅうにゅう	ふ こめ	にんじん はくさい ひじき こんぶ わかめ	484	23.1	14.7	1.5	

☆今月のクッキング☆

今月のふじ組さんのクッキングは、

16日(火)に「ステンドグラスクッキー」を作ります。クリスマスにぴったりのステキなクッキーです！爪切りと三角巾・エプロンの準備をよろしくお願いします。

クリスマスケーキを作ります☆

25日(水)のおやつはクリスマスケーキです！ロールケーキにクリームやいちご、チョコスプレーなどでデコレーションします。おたのしみに♪ ばら・きく・ふじ組さんは爪切りをお願いします。

★物資の都合上献立を変更する場合があります。

今年の冬至は22日です！



22日(月)は1年でもっとも昼が短くなる冬至です。運がつくように「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。かぼちゃにはβ-カロテンがたくさん入っていて体の中でビタミンAに変わり体の免疫力を高めて風邪をひきにくしてくれます。

園では、昼食に「かぼちゃのチーズ焼き」を食べます。かぼちゃを食べて寒い冬を元気に過ごしましょう！

