



れいわ ねんど
令和7年度

がつこんだてよていひよう

12月献立予定表 (ばら組～ふじ組)



やまぎし えん
山岸こども園

| ひ 日 曜 | ちゅう 屋 | 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 (体の調を整えるたべもの) | 栄養摂取量 | | | |
|-------------|--|----------|--------------------|--|--|--|----------------------|----------|---------------|--------------------|
| | | | | | | | ねりよう 熱量 (Kcal) | たんぱく質(g) | しじつ 脂質 (g) | しょくえん 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 ごま こめ | にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ひじき しょうが しいたけ だいこん 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 ごまあぶら 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 ウインナー スキムミルク たまご ぎゅうにゅう | パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター マーガリン パン あぶら じゃがいも 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 パセリ 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 ごま 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 しょうが 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 ブロッコリーソテー 豆腐とわかめのすまし汁 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 ブロッコリー たけのこ 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 じゃがいも こむぎこ バター スパゲティ | しょうが きゅうり にんじん キャベツ パセリ 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 じゃがいも ちゅうかめん | だいずもやし にんじん たけのこ 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 たら | じゃがいも あぶら ごま はるさめ こめ パン マーガリン | にんじん たまねぎ もやし グリンピース ほうれんそう たけのこ 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 だいず ぎゅうにゅう | こんにゃく あぶら じゃがいも バター こめ もちこめ ごまあぶら | しょうが 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 たけのこ | 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 ごま | いちご きゅうり 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 パセリ 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 | ぶたレバー 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 | しょうが 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 ごまあぶら こめ ごま | コーン たまねぎ にんじん ひじき きゅうり わかめ だいこん バナナ | 624 | 21.3 | 17.8 | 1.7 |
| 24 水 | 〈クリスマスメニュー〉チキンライス クリスピーチキン ブロッコリーサラダ 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 パセリ トマト レーズン きゅうり ブロッコリー 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 ブ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 ごま | にんじん たまねぎ いちご グリンピース パセリ えのき マッシュルーム ブロッコリー 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 コーンスターチ | しょうが ごぼう にんじん コーン きゅうり 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！

