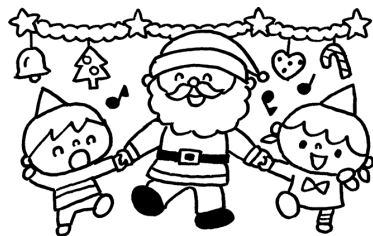




れいわ ねんど  
令和7年度

がつこんだてよていひょう  
12月献立予定表 (ひよこ組～さくら組)

やまぎし えん  
山岸こども園



ひ 曜	午前のおやつ (0, 1歳児のみ)	主食	昼食	おやつ	栄養摂取量			
					エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1月	ウエハース 牛乳	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	517	20.4	18.5	1.5
2火	せんべい 牛乳	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	519	20.2	16.1	1.3
3水	クラッカー 牛乳	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	412	17.6	11.7	2.0
4木	ごまビスケット 牛乳	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	420	18.5	15.4	1.2
5金	♡・☆・△・◎・◇・□・♡ お楽しみ会 ♡・☆・△・◎・◇・□・♡							
6土	ビスケット 牛乳	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	462	20.2	13.0	1.5
8月	野菜バー 牛乳	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	424	16.8	15.9	1.2
9火	ウエハース 牛乳	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	381	18.2	7.7	1.2
10水	クラッカー 牛乳	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	472	17.6	16.4	1.1
11木	ごまビスケット 牛乳	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	433	20.2	15.2	1.6
12金	野菜バー 牛乳	ごはん	ちくわとさつまいもの大ぶら 大豆もやし炒め 豚汁 バナナ	焼きそば 牛乳	501	19.0	15.1	1.6
13土	クラッカー 牛乳	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	516	22.5	18.7	1.8
15月	野菜バー 牛乳	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	466	19.2	15.4	1.6
16火	クラッカー 牛乳	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	482	18.5	16.6	1.4
17水	ごまビスケット 牛乳	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	557	21.7	18.1	1.5
18木	野菜バー 牛乳	食パン	〈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	513	20.8	24.3	1.6
19金	ビスケット 牛乳	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	463	19.5	14.0	1.4
20土	野菜バー 牛乳	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	502	19.7	16.4	1.2
22月	ごまビスケット 牛乳	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	466	22.0	16.5	1.6
23火	ウエハース 牛乳	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	527	18.5	17.0	1.5
24水	クラッカー 牛乳	チキンライス	〈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	549	21.0	20.8	1.5
25木	せんべい 牛乳	ドライカレー	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	507	19.5	18.2	0.9
26金	ごまビスケット 牛乳	うどん	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	424	19.2	17.5	1.6
27土	野菜バー 牛乳	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	421	19.8	14.5	1.2

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、一年でもっとも昼が短くなる冬至です。  
運がつくとして「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、「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!



寒さに負けないために!

暖房や衣類で体を温めても、体の中が冷えていると免疫力が低下します。  
寒くなるとおいしくなる根菜類や白菜などと、肉類や魚介類と一緒に煮込んだ鍋料理などで、体の中からポカポカ元気に過ごしましょう!

