

# 令和 7 年 12 月 献 立 表

上布田保育園

曜日		乳児 朝のおやつ	昼 食	お や つ	熱・力となる 食 品	血・骨・肉 となる食品	身体の調子を整える食品	延長おやつ	日が暮れる時間が早くなり、冬の訪れを感じるようになりました。 今月は風邪の予防になる、色の濃い野菜や、身体を温める働きがある根菜類を多く取り入れます。（大根、蓮根、ブロッコリー、ごぼうなど） 5日（金）はおもちつき！もちレンジャーのお父さん達とみんなで楽しくもちつきしましょうね。 <div></div> 22日は冬至です。冬至では昔からβカロテンやビタミンEを多く含む南瓜を食べて風邪の予防をしていたそうです。理にかなった暮らしの知恵は、子ども達にも伝えていきたいですね。この日はおやつに「南瓜のパイ」（0～2歳はスイート南瓜）を作ります。 <div></div> 先月は幼児グループやたんぼぼ組で色々とクッキングを楽しみました♡ 10日（水）はキリンさんが「餃子の皮の包み揚げづくり」をします。 お楽しみに！			
										今月の平均給与量		
											乳児	幼児
										エネルギー	515kcal	582kcal
										たんぱく質	17,6g	21,2g
										脂質	18,5g	20,3g
1 15	月	おせんべい 麦茶	胚芽米ごはん みそ汁（白菜、わかめ） 家常豆腐 こんにゃくともやしのナムル ①柿 ⑮みかん	ココアサンド 牛 乳	胚芽米 こんにゃく 食パン バター ココア	豚肉 厚揚げ 牛乳	白菜 わかめ 生姜 にんにく キャベツ ねぎ 人参 ビーマン もやし ①柿 ⑮みかん	菓子盛り合わせ 麦茶				
2 16	火	ビスケット 麦 茶	ごはん みそ汁（豆腐、青梗菜、油揚げ） めだいの磯辺焼き 春雨炒め みかん	ミルクもち 麦 茶	米 春雨 片栗粉	油揚げ 木綿豆腐 めだい 豚肉 牛乳 きな粉	青梗菜 青のり キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン缶 みかん	デニッシュ 麦茶				
3 17	水	クラッカー 麦 茶	塩バターラーメン（豚、キャベツ、人参、もやし、ねぎ、コーン） 大根とツナの中華サラダ バナナ	昆布チーズおにぎり 麦 茶	中華麺 バター ごま油 米	豚肉 ツナ チーズ	生姜 にんにく 人参 キャベツ もやし 葱 コーン 大根 胡瓜 パプリカ バナナ 佃煮	ゼリー・果物 麦茶				
4 19	木 金	おせんべい 麦 茶	④ゆかりごはん ⑨丸パン 大根と鶏肉のスープ れんこんハンバーグ マカロニカレーサラダ ④みかん ⑨バナナ	ふかしいも 牛 乳	④米 ⑨パン パン粉 さつま芋 マカロニ マヨドレ カレー粉	鶏肉 豚ひき 木綿豆腐 ハム 牛乳	大根 人参 小松菜 れんこん 玉ねぎ 胡瓜 ④ゆかり みかん ⑨バナナ	スティックパン 麦茶				
⑤	金	ビスケット 麦 茶	冬にゅうめん（だまこもち入り） 炒り鶏（鶏、里芋、ごぼう、人参、こんにゃく、干し椎茸、絹さや） みかん	きな粉揚げパン 牛 乳	そうめん 米 里芋 こんにゃく パン	鶏肉 厚揚げ きな粉 牛乳	しめじ 人参 ほうれん草 葱 生姜 ごぼう 干し椎茸 絹さや みかん	ゼリー・菓子 麦茶				
6 20	土	クラッカー 麦 茶	ほうとう風うどん 金時豆の甘煮 くだもの	ホイップクリームパン 牛 乳	うどん ホイップクリームパン	豚肉 油揚げ 金時豆 牛乳	かぼちゃ 人参 大根 ごぼう 葱 くだもの	<div></div>				
8 22★	月	クラッカー 麦 茶	ごはん みそ汁（麩、玉ねぎ、わかめ） ぶり大根 白和え（ほうれん草、人参） みかん	⑧じゃこトースト 牛乳 ②冬至かぼちゃのパイ 牛乳	⑧米 食パン マヨドレ カレー粉 ②米 バター パイシート	麩 ぶり 木綿豆腐 牛乳 ⑨しらす	玉ねぎ わかめ 大根 生姜 ほうれん草 人参 みかん ②南瓜	菓子盛り合わせ 麦茶				
9 23	火	おせんべい 麦 茶	ごはん きのかみそ汁 豚肉の生姜焼き 中華きゅうり りんご	人参クッキー 牛 乳	米 里芋 バター 小麦粉	豚肉 牛乳	椎茸 しめじ えのき 万能ねぎ 玉ねぎ キャベツ 生姜 きゅうり りんご 人参	ゼリー・果物 麦茶				
10	水	ビスケット 麦 茶	肉みそうどん 豚肉とれんこんの炒め煮 バナナ	ツナおにぎり 麦 茶	うどん こんにゃく 米	鶏ひき 豚肉 ツナ	ねぎ ほうれん草 れんこん 人参 ビーマン エリンギ 生姜 バナナ	ラスク 麦茶				
11 25	木	おせんべい 麦 茶	さつま芋カレー 春雨中華風スープ ちりじゃこサラダ（りんご入り） ヨーグルト	黒糖むしパン 牛 乳	米 さつま芋 カレールウ 春雨 小麦粉 黒砂糖	豚肉 しらす ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく りんご 筍 わかめ キャベツ 胡瓜	わかめ茶漬 麦茶				
12 26	金	ビスケット 麦 茶	食パン キャベツのスープ マカロニグラタン 温野菜（みそマヨ） バナナ	つぶつぶみかんゼリー おせんべい 牛乳	食パン マカロニ 小麦粉 バター マヨドレ アガー せんべい ジュース	豚ひき 鶏肉 牛乳 チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー 生姜 バナナ みかん缶	さつま芋あんぱん 麦茶				
13 27	土	クラッカー 麦 茶	⑬チャンボンうどん ⑰年越しうどん 厚揚げのそぼろ煮 くだもの	クロワッサン 牛 乳	うどん クロワッサン	厚揚げ 豚ひき 牛乳 ⑬豚肉 ⑰花麩 鶏肉	⑬人参 筍、キャベツ にら もやし くだもの ⑰椎茸 人参 葱 青梗菜 くだもの	<div></div>				
⑮	木	おせんべい 麦 茶	しめじごはん 豆腐とみつばとえのきのすまし汁 さばの照り焼き ブロッコリーとささみのサラダ みかん	大納言ケーキ 牛 乳	米 バター 小麦粉	鶏肉 油揚げ 豆腐 さば ささみ 卵 甘納豆 牛乳	しめじ 人参 みつば えのき 生姜 ブロッコリー みかん 抹茶	ゼリー・果物 麦茶				
⑳	水	ビスケット 麦 茶	クリスマスピラフ 春雨とコーンのスープ フライドチキン ポテトサラダ 花型みかん	フルーツサンド 牛 乳	米 バター 春雨 マヨドレ じゃが芋 食パン 生クリーム	ハム 鶏肉 牛乳 ねぎ コーン わかめ 胡瓜 人参 キャベツ みかん 桃缶 いちご	人参 マッシュルーム 玉ねぎ ビーマン 麦茶	ラスク 麦茶				

\*食べたことのない食材がある場合は家庭で複数回食べるようにしてください。

18日（木）誕生会・・・和食の献立と大納言ケーキでお祝いします。

24日（水）・・・クリスマス献立です。幼児さんは骨つきチキンを用意します！



\*都合により内容が変更になる場合があります。

\*たんぼぼ組と幼児グループはきのこを育て始めました。毎日増えていく様子を見たり収穫することも楽しみですね！



