

令和 7年



12月 給食献立表



りとせ相模大野保育園

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き 大豆とひじきの炒め煮 鮎とわかめのすまし汁 ヨーグルト	麦茶 野菜せんべい 牛乳 ボンデケーキ	・鶏肉・淡色辛みそ ・大豆・焼き竹輪 ・ヨーグルト・牛乳 ・チーズ	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖・鮎・白玉粉 ・薄力粉	・にんじん・ひじき・わかめ ・たまねぎ
2 火	ふりかけご飯 千草焼き ジャーマンポテト わけぎと豆腐の味噌汁 みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 かぼちゃクッキー	・鶏ひき肉・鶏卵 ・ベーコン・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖・じゃがいも ・マーガリン・薄力粉	・のり・にんじん・しいたけ ・みつば・たまねぎ・ピーマン ・わけぎ・みかん缶・かぼちゃ
3 水	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 スパゲティサラダ 白菜と玉ねぎのスープ パナナ	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 青のりチーズおにぎり	・鶏肉・大豆 ・魚肉ソーセージ ・牛乳・チーズ	・食パン・調合油 ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ・精白米	・にんにく・たまねぎ・トマト ・トマトケチャップ・きゅうり ・にんじん・キャベツ・はくさい ・パナナ・青のり
4 木	ご飯 焼売 もやしとほうれんそうの海苔和え さつま芋と油揚げの味噌汁 バイン缶	麦茶 ウエハース 牛乳 チーズコーンマフィン	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・チーズ	・精白米・さつまいも ・ウエハース・薄力粉 ・焼売の皮	・ほうれんそう・にんじん・しいたけ ・もやし・のり・玉ねぎ・たけのこ ・バイン缶・コーン
5 金	ハヤシライス きやべつとツナのサラダ 野菜スープ オレンジ	麦茶 クラッカー 牛乳 すなっ鮎	・ぶた肉 ・ツナ ・牛乳	・精白米・調合油・ごま油 ・上白糖・いりごま ・鮎	・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ ・マッシュルーム・にんにく ・トマト・キャベツ ・コーン・だいこん・オレンジ
6 土	カレー南蛮うどん ほうれん草の胡麻和え パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルト せんべい	・鶏肉・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・上白糖 ・いりごま・せんべい	・にんじん・ごまつな・長ねぎ ・ほうれんそう・もやし・パナナ
8 月	ご飯 照り焼きつくね 膨りやさいのサラダ キャベツと人参の味噌汁 ゼリー	麦茶 野菜せんべい 牛乳 ジャムサンド	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・上白糖・さつまいも ・食パン	・長ねぎ・ひじき・れんこん ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ ・いちごジャム
9 火	ご飯 肉じゃが ほうれん草の納豆和え 厚揚げの味噌汁 りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 ミルクすもも	・ぶた肉・納豆・すり節 ・厚揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・じゃがいも ・しらたき・上白糖 ・片栗粉	・にんじん・たまねぎ・いんげん ・ほうれんそう・もやし ・ごまつな・りんご
10 水	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ かきたまスープ 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ウインナーコーンマフィン	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・鶏卵 ・乳酸飲料・牛乳 ・ウインナー	・精白米・上白糖・片栗粉 ・はるさめ・ごま油 ・薄力粉	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・コーン
11 木	煮込みうどん じゃがいもとツナのサラダ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ごまじやおにぎり	・ぶた肉 ・ツナ ・牛乳・しらす干し	・うどん・上白糖 ・じゃがいも・マヨドレ ・精白米・いりごま	・にんじん・しめじ・まいたけ ・えのきたけ・はくさい ・コーン・ブロッコリー ・パナナ
12 金	煮ご飯 鮎のオニオンソース ひじきのチーズサラダ かぶと油揚げの味噌汁 バイン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 パナナブレッド	・さけ・チーズ ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖・マヨドレ・薄力粉 ・マーガリン	・たまねぎ・ひじき・きゅうり ・にんじん・わかめ・りんご ・バイン缶・パナナ
13 土	鶏そぼろ丼 白菜のスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい	・鶏ひき肉・牛乳	・精白米・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・ほうれんそう・しょうが・はくさい ・たまねぎ・オレンジ
15 月	ご飯 じゃが芋と厚揚げのそぼろ炒め 三色ポン酢和え お鮎と玉ねぎの味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 ココアケーキ	・鶏ひき肉・厚揚げ ・すり節・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖・鮎・薄力粉 ・マーガリン	・にんじん・いんげん・れんこん ・はくさい・ほうれんそう ・もやし ・たまねぎ・みかん缶
16 火	ロールパン タンドリーチキン ビーフンサラダ コーンクリームスープ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 マカロニきなこ	・鶏肉 ・ヨーグルト ・牛乳・きな粉	・ロールパン・ビーフン ・上白糖・ごま油・ビスケット ・マカロニ	・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・コーンクリーム ・コーン缶・たまねぎ・パナナ
17 水	ご飯 親子煮 大根とツナの青しそサラダ わかめと豆腐の味噌汁 りんご	麦茶 ソフトせんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏肉・鶏卵 ・ツナ・すり節 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・精白米・上白糖・調合油 ・上白糖・鮎・薄力粉 ・マーガリン	・たまねぎ・だいこん・にんじん ・しその葉・わかめ・りんご ・みかん缶・パナナ・バイン缶
18 木	キャロットライス 鶏のからあげ 温野菜サラダ 白菜のスープ ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 ★お誕生日ケーキ	・鶏肉・ベーコン ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・マーガリン ・片栗粉・調合油・さつまいも ・上白糖・薄力粉	・にんじん・ブロッコリー・はくさい ・たまねぎ・チンゲンサイ・りんご
19 金	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のごま和え キャベツとしめじの味噌汁 ミカン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 みそポテト	・ぶた肉・納豆・すり節 ・淡色辛みそ	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま ・じゃがいも	・れんこん・きぬさや ・ほうれんそう・にんじん ・もやし・キャベツ ・たまねぎ・しめじ・ミカン缶
20 土	スパゲティミートソース パナナ じゃが芋とブロッコリーのスープ	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルト せんべい	・ぶたひき肉・牛乳 ・ヨーグルト	・スパゲティ ・調合油・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・にんにく・トマト ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・パナナ
22 月	ご飯 和風ハンバーグ 南瓜の煮付け 白菜と油揚げの味噌汁 バイン缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 きなこクッキー	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・調合油・上白糖 ・パン粉・いりごま ・薄力粉・マーガリン	・たまねぎ・しめじ ・かぼちゃ・はくさい・にんじん ・バイン缶
23 火	煮ご飯 鮎のマヨコーン焼き キャベツとチーズのサラダ 小松菜としめじの味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 キャラメルポト	・さけ・チーズ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・押麦・マヨドレ ・上白糖・調合油 ・さつまいも・マーガリン	・コーン・ひじき・キャベツ ・ごまつな・ぼんしめじ・たまねぎ
24 水	ご飯 ひじきにカレー マカロニサラダ ほうれんそうのスープ みかん	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 おからクッキー	・鶏ひき肉・牛乳 ・おから	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ・薄力粉 ・マヨドレ・上白糖・いりごま	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ・ほうれんそう ・えのきたけ・しょうが・みかん
25 木	雷だるまライス 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ミルクチャウダー 乳酸飲料	麦茶 ウエハース 牛乳 ★さんかくサンタケーキ	・鶏肉・ホイップクリーム ・魚肉ソーセージ ・ベーコン ・乳酸飲料・牛乳	・精白米・マーガリン ・調合油・じゃがいも ・マヨドレ・薄力粉・上白糖	・たまねぎ・にんじん ・きゅうり・いちご・いちごジャム
26 金	年越しうどん さつま芋のサラダ ゼリー	麦茶 クラッカー 牛乳 しらすわかめおにぎり	・油揚げ・かまぼこ ・牛乳・しらす干し	・うどん・上白糖 ・さつまいも・調合油 ・精白米・ごま	・こねぎ・きゅうり ・にんじん・わかめ
27 土	豚肉と野菜のあんかけ丼 たまねぎとえのきのスープ りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい	・ぶた肉・納豆・すり節 ・牛乳	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉・せんべい	・もやし・しめじ ・にんじん・こねぎ・えのきたけ ・たまねぎ・りんご

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今日の献立栄養量	528kcal	21.4g	16.0g	213mg	2.0mg	178μg	0.32mg	0.37mg	27mg	5.0g	1.6g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

🍁 12月きゅうしょくだより 🍁

今年も残りわずかとなりました。12月はクリスマスや大掃除など、大忙しですね。冬に旬を迎える根菜には、体を温める効果があります。食事で体の中から温めて風邪を予防し、楽しく新年を迎えましょう♪

今年の冬至は12月22日

一年で最も昼が短く、夜が一番長くなる日を「冬至」といいます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保管し、貴重なビタミン源として食べていました。冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。かぼちゃを小豆と一緒に煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。また、ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされていて、ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。保育園では22日に南瓜の煮付けを食べる予定です。おうちでもぜひ、お子さんと冬至を楽しんでみてください♪



12月のメニュー紹介

・16日(火) しおりぐみリクエストメニュー

しおりぐみさんは、ロールパン・タンドリーチキン・ビーフンサラダ・コーンスープ、おやつには、保育園おやつ定番「マカロニきな粉」を選びました♪

・18日(木) 誕生日ケーキ

12月の誕生日ケーキは、りんごを使ったケーキにする予定です☺

・25日(木) クリスマス会メニュー

楽しいクリスマス会を盛り上げられるようなメニューを考えました！お楽しみに♪

・25日(木) 絵本メニュー



おやつに「さんかくサンタ」という絵本をイメージした「さんかくサンタケーキ」を作ります！

食べ物クイズ

年末には「年越しそば」を食べますが、どうして「そば」を食べるでしょう？

- ① そばが切れやすいことから「その年の苦労や悪い縁」を切るため
- ② そばのいい香りが魔除けになるため
- ③ 寒い年末に温かいそばを食べると、おいしいから



答え ① そばが切れやすいことから「その年の苦労や悪い縁」を切るため
その他にも、そばが細長いことから「長寿を願う」や、そばが健康にいいことから「体をきれいにして新年を迎える」などの由来もあります。