



# 12がつのきゅうしよくこんだてひょう



日	曜日	給 食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	補食
				力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	
1	月	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のカレーパン粉焼き プロッコリーソー りんご	レーズン マフィン 牛乳	米 バター 油 きび砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 牛乳	大根 長ねぎ プロッコリー 人参 コーン りんご レーズン	571/24.0/14.4/0.6	おにぎり フルーツ
							428/18.4/10.9/0.5	
2	火	ごはん なすの味噌汁 かれの野菜あんかけ わかめの中華サラダ みかん	おさつサモサ 牛乳	米 油 バター きび砂糖 餃子の皮 さつまいも	油揚げ かれい わかめ 牛乳	茄子 玉ねぎ えのき 人参 いんげん もやし きゅうり コーンみかん	446/16.0/10.8/1.0	おにぎり フルーツ
							330/12.1/8.0/0.7	
3	水	ごはん しいたけの味噌汁 豚肉の生姜焼き 青のり粉ふき芋 バナナ	シュガーパン 牛乳	米 油 きび砂糖 じゃがいも バター 食パン生地	豚肉 牛乳	しいたけ 小松菜 玉ねぎ ビーマン バナナ	547/18.0/17.5/1.4	おにぎり フルーツ
							404/13.5/13.4/1.1	
4	木	ハヤシライス チンゲン菜のスープ フレンチサラダ りんご	お好みマカロニ 麦茶	米 油 きび砂糖 マカロニ	豚肉 コンソメ	玉ねぎ グリンピース チンゲンサイ コーン きゃべつ きゅうり 人参 みかん	531/16.6/17.1/2.1	おにぎり フルーツ
							425/13.3/13.7/1.7	
5	金	ごはん ほうれん草の味噌汁 サーモンの塩焼き 大根とさつま揚げのきんぴら みかん 納豆	お昼ラスク (チーズ) 牛乳	米 きび砂糖 油 麴 バター	サーモン さつま揚げ 納豆 チーズ 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ 大根 人参 いんげん りんご	618/30.3/25.0/1.1	おにぎり フルーツ
							450/22.4/18.5/0.9	
6	土	鶏そぼろ丼 油揚げの味噌汁 ほうれん草のごま和え フルーツ	じゃがもち 麦茶	米 きび砂糖 油 じゃがいも バター	鶏肉 油揚げ わかめ	玉ねぎ グリンピース ほうれん草 人参 フルーツ	386/13.0/9.2/1.2	おにぎり フルーツ
							282/9.9/7.1/0.9	
7	日							
8	月	ごはん えのきのスープ タンドリーチキン ツナサラダ みかん	チーズパン 牛乳	米 油 きび砂糖 食パン生地	コンソメ 鶏肉 ヨーグルト ツナ チーズ 牛乳	えのき 人参 きゃべつ きゅうり みかん	534/22.5/17.6/1.6	おにぎり フルーツ
							397/17.1/13.5/1.2	
9	火	ビビンバ丼 わかめのスープ ココロサラダ バナナ	クッキー 牛乳	米 きび砂糖 油 じゃがいも バター	豚肉 わかめ ガラスープ チーズ 牛乳	玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 コーン きゅうり バナナ	532/15.1/16.5/1.4	おにぎり フルーツ
							393/11.0/12.3/1.1	
10	水	ごはん 白菜の味噌汁 赤魚の煮付け ひじきのサラダ りんご	キャロット マフィン 牛乳	米 きび砂糖 ホットケーキミックス バター	厚揚げ 赤魚 ひじき 牛乳	白菜 きゅうり 人参 きゃべつ コーン りんご	533/20.2/13.6/1.4	おにぎり フルーツ
							395/15.4/10.0/1.1	
11	木	ごはん しめじの味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら 白桃ヨーグルト	ジャムサンド 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン バター	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	しめじ なら れんこん 人参 いんげん 白桃缶	529/23.2/13.2/1.5	おにぎり フルーツ
							382/17.4/9.8/1.1	
12	金	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 みかん	鮭おにぎり 麦茶	干しうどん 油 きび砂糖 米	鶏肉 油揚げ ちくわ わかめ 鮭	人参 長ねぎ きゅうり みかん	443/18.0/11.6/2.5	ふかし さつまいも フルーツ
							317/13.2/8.4/1.8	
13	土	ごはん 長ねぎの味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 三色ナムル フルーツ	シュガートースト 麦茶	米 麴 食パン バター グラニュー糖	豚肉	長ねぎ ビーマン しめじ もやし 人参 ほうれん草 フルーツ	509/16.4/16.6/1.4	おにぎり フルーツ
							388/12.7/13.1/1.1	
14	日							
15	月	牛丼 小松菜の味噌汁 きゃべつの塩昆布和え みかん	お昼ラスク 牛乳	米 きび砂糖 油 しらたき 麴 バター	牛肉 塩昆布 牛乳	玉ねぎ 小松菜 しいたけ きゃべつ きゅうり 人参 みかん	640/27.8/24.7/1.6	おにぎり フルーツ
							468/20.9/17.6/1.2	

給食日より

風邪予防の強い味方

## 【ビタミンA】

風邪のウイルスは喉（のど）や鼻から侵入します。

ビタミンAは喉や鼻の粘膜を強くしてくれて、抵抗力を高めてくれる働きがあります。

特に緑黄色野菜に多く含まれています！

☆主な緑黄色野菜☆

人参・ピーマン・ちんげん菜・トマト・にら・ほうれん草・プロッコリー・小松菜・オクラなど・・・

子どもが苦手な野菜が多いような気がしますが、お鍋に入れてみたりカレーに入れてみたりして、

たくさん野菜を食べましょう！（下線の野菜は冬が旬のものです）

野菜以外では、レバーやうなぎ、バター・鶏卵にも多く含まれています。



※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給 食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/食塩	補食
				力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/食塩	
16	火	ごはん じゃがいもの味噌汁 かじきのステーキ 春雨サラダ りんご	焼きカレーパン 牛乳	米 じゃがいも きび砂糖 春雨 油 食パン生地	わかめ かじき 鶏肉 牛乳	玉ねぎ りんご もやし きゅうり 人参	536/23.7/14.4/1.8 391/17.7/10.6/1.4	おにぎり フルーツ
17	水	食パン 干切り野菜のスープ チキンカツ かぼちゃサラダ みかんゼリー 誕生日会	バナナパイ 牛乳	食パン バター 油 きび砂糖 パイシート	コンソメ 鶏肉 チーズ アガー 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり みかん缶 バナナ	528/26.0/21.9/1.6 430/19.7/16.3/1.2	おにぎり フルーツ
18	木	ごはん にらの味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め 切干大根のサラダ りんご	スープマカロニ 麦茶	米 油 きび砂糖 マカロニ	豚肉 鶏肉 コンソメ	にら 玉ねぎ ビーマン パプリカ 切干大根 きゅうり 人参 りんご きゃべつ	410/15.0/12.3/0.9 299/10.9/9.0/0.7	おにぎり フルーツ
19	金	ごはん しめじのスープ 鶏肉のピザ焼き コールスローサラダ バナナ	レーズンパン 牛乳	米 きび砂糖 食パン生地	コンソメ 鶏肉 チーズ 牛乳	しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ ビーマン きゃべつ きゅうり 人参 バナナ レーズン	558/22.8/18.9/1.5 416/17.3/14.5/1.2	おにぎり フルーツ
20	土	マーボー丼 もやしのスープ ほうれん草のごま和え フルーツ	のり巻き 麦茶	米 きび砂糖 油	豚肉 豆腐 ガラスープ	玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 フルーツ	494/14.4/10.8/1.3 379/11.1/8.3/1.0	おにぎり フルーツ
21	日							
22	月	ごはん 大根の味噌汁 鶏の唐揚げ きゅうりのごま酢和え みかん	冬至メニュー かぼちゃパン 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン生地 バター	鶏肉 ちくわ 牛乳	大根 ほうれん草 きゅうり 人参 みかん かぼちゃ	543/23.3/15.3/1.7 393/16.8/11.0/1.3	おにぎり フルーツ
23	火	ごはん 白菜の味噌汁 酢豚 ほうれん草のおかか和え りんご	フルーツ ヨーグルト (コーンフレーク入り) 麦茶	米 きび砂糖 油 コーンフレーク	油揚げ 豚肉 ヨーグルト	白菜 玉ねぎ ビーマン 人参 ほうれん草 きゃべつ りんご みかん缶 バナナ	503/17.2/18.2/1.3 368/12.5/13.6/1.0	おにぎり フルーツ
24	水	ハンバーガー (まるばん ハンバーグ) コーンスープ ポテトサラダ いちご クリスマス会	ライスケーキ 麦茶	まるパン じゃがいも きび砂糖 米	牛乳 コンソメ 豚肉 鶏肉 豆腐 ツナ	玉ねぎ レタス トマト 人参 きゅうり コーン いちご 絹さや	527/24.2/20.7/1.7 390/18.4/15.7/1.3	さつまいも マッシュ フルーツ
25	木	ごはん 豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き 筑前煮 みかん	バナナマフィン 牛乳	米 きび砂糖 油 こんにゃく バター ホットケーキミックス	豆腐 さわら 鶏肉 牛乳	万能ねぎ ごぼう 人参 だけのこ いんげん みかん バナナ	586/27.2/14.3/1.6 435/20.3/10.7/1.2	おにぎり フルーツ
26	金	チキンカレーライス とうもろこしのスープ フレンチサラダ 白桃ヨーグルト	焼きいも 麦茶	米 じゃがいも 油 きび砂糖 さつまいも	鶏肉 コンソメ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 コーン チンゲンサイ きゃべつ きゅうり 人参 白桃缶	469/12.3/13.0/1.6 364/9.3/9.8/1.3	おにぎり フルーツ
27	土	スタミナ丼 麴の味噌汁 きゃべつのおかか和え フルーツ	海苔おにぎり 麦茶	米 きび砂糖 油 麴	豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 にら きゃべつ きゅうり フルーツ	460/14.5/11.7/0.6 336/10.4/8.2/0.5	ふかし さつまいも フルーツ
28	日							
29	日							
30	月							
31	火							

## 冬至ってなに？

2025年12月22日

一年で最も昼が短くなる『冬至』

運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べたり、ゆず湯に入ったりします。

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。

また、ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、体を温めて風邪を予防します。

## 【クリスマスメニュー】

給食 ☆ハンバーガー  
(まるパン・ハンバーグ)  
☆コーンスープ  
☆ポテトサラダ  
☆いちご

おやつ ☆ライスケーキ  
☆麦茶

お楽しみに♡