

令和7年12月給食献立表

青梅梨の木保育園

あひる・りす組



○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

日	曜	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	主 な 材 料	量 [g] 摂取 量 [g]
1	月	麦茶	ごはん みかん 豆腐の清汁 松風焼き 糸寒天とじやが芋のカレー炒め	みかん ★ 焼きうどん 牛乳	米 豆腐 葱 わかめ 煮干し昆布鰹あご出汁 塩 鶏挽肉 玉葱 しいたけ 青のり しょうが 片栗粉 味噌 醤油 ごま油 ごま 寒天 じやが芋 ピーマン ベーコン カレー粉	464 21.5 16.1
2	火	のむヨーグルト	ゆかりごはん さつま芋の味噌汁 かじきのおろしあんかけ 白菜のおかか和え バナナ	★ 絞りだしクッキー 麦茶	米 ゆかり さつま芋 人参 玉葱 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 かじきまぐろ 塩 片栗粉 大根 砂糖 醤油 白菜 かつお削り節 バナナ 小麦粉 バター 牛乳	469 14.3 13.1
3	水	牛乳	トマトクリームパスタ のむヨーグルト ブロッコリーサラダ みかん	★ ひじきごはん 麦茶	スパゲッティー 鶏肉 玉葱 マッシュルーム しめじ トマト缶 生クリーム コンソメ のむヨーグルト ブロッコリー 人参 コーン缶 砂糖 酢 塩 みかん 米 ひじき 干しいたけ	491 18.3 15.6
4	木	麦茶	カレーライス かぶのスープ もやしの甘味噌和え バナナ	★ ポンデケージョ のむヨーグルト	米 豚肉 じやが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 かぶ チンゲン菜 ベーコン 昆布出汁 コンソメ もやし 砂糖 酢 味噌 バナナ 蒸しパン粉 白玉粉 牛乳 粉チーズ	481 18.4 11.4
5	金	のむヨーグルト	ごはん 白菜スープ 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ みかん	★ 麺の醤油ラスク 牛乳	米 白菜 しめじ コーン缶 昆布出汁 醤油 鶏がらスープの素 鶏肉 みりん 片栗粉 油 ごぼう 人参 マヨネーズ みかん 麺 砂糖 バター ごま 牛乳	511 19.6 21.3
6	土	牛乳	豚肉丼 じやが芋スープ みかん	おかし 野菜ジュース	米 豚肉 キャベツ 玉葱 しいたけ 砂糖 みりん 醤油 油 じやが芋 人参 大根 昆布出汁 コンソメ 塩 みかん おかし 野菜ジュース	485 17.0 10.5
8	月	麦茶	ごはん キャベツの味噌汁 さばの甘酢あん ひじきの煮付け みかん	ブチパン 牛乳	米 キャベツ 舞茸 しめじ 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 さば しょうが 醤油 片栗粉 油 砂糖 酢 ひじき 人参 しいたけ さつま揚げ みかん ブチパン 牛乳	482 19.8 17.3
9	火	牛乳	鶏塩スープうどん 肉じやが ヨーグルト	★ しらすとわかめおにぎり 麦茶	うどん 鶏肉 人参 大根 葱 昆布出汁 鶏がらスープの素 塩 醤油 豚肉 じやが芋 玉葱 砂糖 ヨーグルト 米 コーン缶 しらす わかめごはんの素 ごま油	474 24.3 14.5
10	水	のむヨーグルト	麻婆豆腐丼 チングン菜スープ もやしのナムル みかん	★ チーズトースト 牛乳	米 豚挽肉 豆腐 人参 葱 ピーマン 砂糖 醤油 味噌 コンソメ 片栗粉 チングン菜 玉葱 しいたけ 昆布出汁 もやし にら ごま油 みかん 食パン トマトケチャップ	502 23.2 16.2
11	木	牛乳	ごま塩ごはん みかん 味噌ワンタンスープ 鶏つくね風 ブロッコリーサラダ	★ さつま芋ケーキ 麦茶	米 ごま 塩 豚肉 大根 人参 コーン缶 昆布出汁 味噌 醤油 鶏がらスープの素 ワンタンの皮 鶏挽肉 玉葱 ピーマン しょうが 片栗粉 みりん 砂糖 ブロッコリー きゅうり	504 18.2 20.6
12	金	牛乳	ごはん なめこの味噌汁 豚肉としょうが炒め煮 青のりボテト バナナ	★ 焼きそば のむヨーグルト	米 なめこ 豆腐 葱 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 豚肉 しょうが 玉葱 キャベツ 醤油 砂糖 みりん 油 じやが芋 青のり 塩 バナナ 蒸し中華麺 ウインナー もやし 中濃ソース	491 21.6 15.0
13	土	麦茶	ハヤシライス 具だくさんスープ みかん	★ がんづき 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ハヤシルウ 油 大根 じやが芋 コーン缶 昆布出汁 コンソメ 醤油 みかん 蒸しパン粉 牛乳 ごま	469 16.5 12.7
15	月	麦茶	ミートソーススパゲッティー 牛乳 ジャーマンサラダ バナナ	★ ホットケーキ のむヨーグルト	スパゲッティー 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン エリンギ トマトケチャップ コンソメ 塩 牛乳 じやが芋 ハム 酢 砂糖 バナナ 蒸しパン粉 バター メープルシロップ	478 19.1 12.7
16	火	麦茶	ミニクロワッサン みかん 大根スープ 里芋とかじきのグラタン コールスローサラダ	★ 海藻ごはん 麦茶	ミニクロワッサン 大根 玉葱 人参 昆布出汁 コンソメ 醤油 かじきまぐろ 里芋 小麦粉 マッシュルーム バター 牛乳 生クリーム コンソメ 粉チーズ パン粉 パセリ キャベツ	463 19.2 14.1

17	水	のむヨーグルト	中華丼 豆腐とわかめのスープ ハムときゅうりの寒天サラダ みかん	さつま芋もち 牛乳	★	米 豚肉 なると 白菜 人参 竹の子水煮 もやし しいたけ 油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉 ごま油 豆腐 わかめ 玉葱 昆布出汁 コンソメ 寒天 きゅうり ハム	487 20.2 13.5
18	木	牛乳	ごはん キャベツスープ チキンカツ 花菜サラダ みかん	シュガートースト 麦茶	★	米 キャベツ 玉葱 人参 コンソメ 醤油 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ブロッコリー カリフラワー 砂糖 みかん 食パン マーガリン グラニュー糖	475 22.9 15.1
19	金	牛乳	ごはん バナナ なめこの清汁 豚肉と甘味噌炒め煮 切干大根とツナの和え物	ピザポテト 牛乳	★	米 豆腐 なめこ 小松菜 煮干し昆布鰹あご出 汁 醤油 塩 豚肉 玉葱 ピーマン しょうが 味噌 砂糖 甜面醤 油 切干大根 人参 ツナ缶 きゅうり レモン バナナ ジャガイモ	499 25.6 21.1
20	土	麦茶	鶏丼 具だくさんポトフ みかん	ココアカップケーキ 牛乳	★	米 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ 醤油 砂糖 油 ウインナー ジャガイモ 大根 昆布出汁 コンソメ 塩 みかん 蒸しパン粉 ココア 牛乳	468 17.0 16.3
22	月	麦茶	ごはん 寒天スープ ミートローフ れんこんサラダ みかん	大学芋 牛乳	★	米 寒天 ハム 玉葱 さやいんげん コーン缶 コンソメ 豚挽肉 人参 ピーマン 塩 パン粉 トマトケチャップ 中濃ソース れんこん きゅうり マヨネーズ 醤油 みかん さつま芋	476 15.3 18.6
23	火	麦茶	ごはん かぶの味噌汁 鶏肉の甘辛煮 塩昆布サラダ バナナ	パリパリしらすピザ のむヨーグルト	★	米 かぶ 人参 豆腐 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 鶏肉 塩 こしょう 油 玉葱 砂糖 醤油 白菜 きゅうり 塩昆布 ごま油 バナナ 餃子の皮 マヨネーズ しらす 青のり	487 23.5 16.5
24	水	牛乳	豚汁うどん じゃが芋とベーコンバター煮 ヨーグルト	五平もち 麦茶	★	うどん 豚肉 大根 人参 葱 ごぼう 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 じゃが芋 ベーコン 砂糖 醤油 バター ヨーグルト 米 もち米 みりん ごま 油	485 19.2 14.4
25	木	麦茶	キーマカレーライス わかめスープ みかん 鶏肉の照り焼き ブロッコリー マッシュさつま芋 星型人参	クリスマスプリン 麦茶		米 くちなしの実 豚挽肉 玉葱 人参 にんにく トマト缶 トマトケチャップ カレールウ わかめ ごま コンソメ 醤油 鶏肉 しょうが みりん さつま芋 バター 塩 ブロッコリー みかん	492 20.0 20.3
26	金	のむヨーグルト	ごはん みかん 舞茸と豆腐の味噌汁 鮭のしょうが焼き きんぴらごぼう	ブチパン 牛乳		米 舞茸 豆腐 チンゲン菜 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 鮭 しょうが 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 ごぼう 人参 さつま揚げ ごま油 ブチパン 牛乳	491 24.3 11.4
27	土	麦茶	焼肉丼 具だくさんポトフ ヨーグルト	わかめおにぎり 野菜ジュース	★	米 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 焼肉のたれ ウインナー ジャガイモ 人参 大根 コンソメ 塩 ヨーグルト 炊き込みわかめ 野菜ジュース	492 16.7 8.8
今月の平均値			エネルギー 485kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 16.0 g		

食事だより

日差しのある日中は暖かい日もありますが、朝晩はだいぶ寒くなりましたね。

風邪やインフルエンザが流行する時季になりました。

ビタミン・ミネラルを含む野菜・果物を積極的に摂って、免疫力を高めていきたいですね。

25日(木)はクリスマス会で、給食もクリスマスメニューになっています。お楽しみに！



☆今月ご紹介する乾物は『寒天』です☆

寒天の原料は「てんぐさ」「おごのり」などの海藻です。てんぐさなどを煮溶かし、ろ過した液を箱などに入れて流し固めたものが『とろてん』、それから水分を取り除いて乾燥したものが『寒天』です。寒天には食物繊維が豊富に含まれており、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。また、エネルギー量が少なく、お腹の中で膨れるため、ダイエットしたい人にはおすすめの食品です。ゼリーなど製菓によく使われる寒天ですが、今回は『糸寒天』と呼ばれる種類の寒天をおかずやスープに使用してみました。

1日(月)、17日(水)、22日(月)に使用しますので、よろしければ展示をご覧ください。

できるだけ食事の お手伝いを

冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

買い物で一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

