


令和7年12月給食献立表

青梅梨の木保育園

しか・くま・きりんぐみ  ○★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】

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 たい お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょう し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表 格
1	げ つ	ごはん とうふのすましじる まつかぜやき いとかなてんとじゃがいものカレーいため	★ やきうどん ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ごまあぶら ごま	とうふ とりひきにく みそ ベーコン	ねぎ わかめ たまねぎ しいたけ あおのり しょうが かんてん ピーマン みかん	526 24.5 18.3
2	か	ゆかりごはん さつまいものみそしる かじきのおろしあんかけ はくさいのおかかあえ パナナ	★ しぼりだしクッキー むぎちや	こめ さつまいも さとう こむぎこ	みそ かじきまぐろ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん はくさい パナナ	517 14.9 16.0
3	す い	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 りんご	★ ひじきごはん むぎちや	スパゲッティー さとう こめ	とりにく のむヨーグルト あぶらあげ	たまねぎ マッシュルーム しめじ トマトかん ブロッコリー にんじん コーンかん りんご	530 18.1 15.0
4	も く	カレーライス かぶのスープ もやしのあまみそあえ パナナ	★ ボンデケージョ のむヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら むしパンこ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん にんにく かぶ チンゲンサイ もやし パナナ	573 22.2 14.1
5	き ん	ごはん はくさいスープ とりのからあげ ごぼうサラダ	★ ふのしょうゆラスク ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ マヨネーズ バター	とりにく ぎゅうにゅう	はくさい しめじ たまねぎ コーンかん しょうが ごぼう にんじん みかん	516 18.0 23.3
6	ど	ぶたにくどん じゃがいもスープ みかん	おかし やさしいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく	キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん だいこん みかん	526 17.3 8.5
8	げ つ	ごはん キャベツのみそしる さばのあまずあん ひじきのにつけ	ブチパン ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう	みそ さば さつまあげ ぎゅうにゅう	キャベツ まいたけ しめじ しょうが ひじき にんじん しいたけ みかん	558 21.9 18.5
9	か	とりしおスープうどん にくじゃが ヨーグルト	★ しらすとわかめおにぎり むぎちや	うどん じゃがいも さとう こめ	とりにく ぶたにく しらす	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ コーンかん わかめ	516 26.2 12.9
10	す い	マーボーどうふどん チンゲンサイスープ もやしのナムル りんご	★ チーズトースト ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ しよくパン	ぶたひきにく とうふ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン チンゲンサイ たまねぎ しいたけ もやし にら りんご	544 24.8 18.9
11	も く	ごましおごはん みそワタンスープ とりつくねふう ブロッコリーサラダ	★ さつまいもケーキ むぎちや	こめ ごま ワタンのかわ さとう	ぶたにく とりひきにく みそ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん コーンかん たまねぎ ピーマン しょうが ブロッコリー きゅうり	576 18.8 22.5
12	き ん	ごはん なめこのみそしる ぶたにくとしょうがのために あおのりポテト	★ やきそば のむヨーグルト	こめ さとう あぶら じゃがいも	とうふ ぶたにく ウインナー のむヨーグルト	なめこ ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ あおのり パナナ もやし	527 22.3 13.9
13	ど	ハヤシライス ぐだくさんスープ みかん	★ がんづき ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも むしパンこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん だいこん コーンかん みかん	543 18.9 14.9
15	げ つ	ミートソーススパゲッティー ぎゅうにゅう ジャーマンサラダ パナナ	★ ホットケーキ のむヨーグルト	スパゲッティー じゃがいも さとう むしパンこ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ハム のむヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ パナナ	561 21.9 14.9
16	か	ロールパン だいこんスープ さといもとかじきのグラタン コールスローサラダ	★ かいそうごはん むぎちや	ロールパン さといも こむぎこ バター	かじきまぐろ ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	だいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーンかん みかん	550 21.6 16.5

17	すい	ちゅうかどん どうふとわかめのスープ ハムときゅうりのかんてんサラダ りんご	★ さつまいももち ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ さつまいも	ぶたにく なると とうふ ハム	はくさい にんじん たけのこみずに もやし しいたけ わかめ たまねぎ かんてん	526 20.7 15.9
18	もく	ごはん キャベツスープ チキンカツ かさいサラダ みかん	★ シュガートースト むぎちや	こめ こむぎこ ばんこ しょくパン	とりにく	きゃべつ たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー みかん	513 21.8 14.0
19	きん	ごはん バナナ なめこのすましじる ぶたにくとあまみそのために きりぼしだいこんとツナのあえもの	★ ピザポテト ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも マヨネーズ	とうふ ぶたにく ツナかん ベーコン	なめこ こまつな たまねぎ ピーマン きりぼしだいこん にんじん きゅうり	535 27.1 20.7
20	ど	とりどん ぐだくさんポトフ みかん	★ ココアカップケーキ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも むしパンこ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん みかん	546 19.9 19.3
22	げつ	ごはん かんてんスープ ミートローフ れんこんサラダ みかん	★ だいがくいも ぎゅうにゅう	こめ パンこ マヨネーズ さつまいも	ハム ぶたひきにく ぎゅうにゅう	かんてん たまねぎ さやいんげん コーンかん にんじん ピーマン れんこん きゅうり	553 17.9 22.3
23	か	ごはん かぶのみそしる とりにくのあまからに しおこんぶサラダ バナナ	★ パリパリしらすピザ のむヨーグルト	こめ あぶら さとう マヨネーズ	とうふ みそ とりにく しらす	かぶ にんじん たまねぎ はくさい きゅうり バナナ あおのり	561 26.0 18.0
24	水すい	とんじるうどん じゃがいもとベーコンバターに ヨーグルト	★ ごへいもち むぎちや	うどん じゃがいも さとう バター	ぶたにく みそ ベーコン	だいこん にんじん ねぎ ごぼう	516 19.0 12.8
25	もく	キーマカレーライス わかめスープ みかん とりにくのてりやき ブロッコリー マッシュさつまいも ほしがたにんじん	クリスマスプリン むぎちや	こめ ごま さつまいも バター	ぶたひきにく とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん わかめ しょうが ブロッコリー みかん	566 22.4 22.6
26	きん	ごはん りんご まいたけととうふのみそしる さけのしょうがやき きんぴらごぼう	プチパン ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	とうふ みそ さけ さつまあげ	まいたけ チンゲンサイ しょうが ごぼう にんじん りんご	531 24.4 13.3
27	ど	やきにくどん ぐだくさんポトフ ヨーグルト	★ わかめおにぎり やさしいジュース	こめ あぶら じゃがいも	ぶたにく ウインナー	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん だいこん わかめ	576 19.3 10.2
今月の平均値 エネルギー 540kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.2g							

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『ところてん』、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。
買い物と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。

