

令和7年12月給食献立表

青梅梨の木保育園



○★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 えるしょくひん	摂 取 量 [g]
1	げ つ	ごはん みかん とうふのすまじる まつかぜやき いとかんてんじや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 バナナ	しぶりだしクリッキー 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 バナナ	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	★ スペグッティー 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 バナナ	ポンデケージョ のむヨーグルト	★ こめ じやがいも 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 チングンサイ もやし バナナ	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 みかん	ふのしようゆラスク 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 じやがいもスープ みかん	おかし やさいジュース	こめ さとう あぶら じやがいも	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 ひじきのつけ みかん	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 にくじやが ヨーグルト	しらすとわかめおにぎり むぎちや	★ うどん じやがいも 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 チングンサイスープ 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 しょくパン	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 チングンサイ 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 みかん みそワンタンスープ 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 ワンタンのかわ 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いために あおのりポテト バナナ	やきそば のむヨーグルト	★ こめ さとう あぶら じやがいも	とうふ ぶたにく ワインナー 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 バナナ 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 じやがいも 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	ミートソーススペグッティー ぎゅうにゅう ジャーマンサラダ バナナ	ホットケーキ のむヨーグルト	★ スペグッティー じやがいも 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 バナナ	561 21.9 14.9
16	か	ロールパン みかん 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 たけのこみずに しいたけ たまねぎ にんじん	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	きやべつ にんじん カリフラワー みかん	たまねぎ ブロッコリー カーリーフラワー みかん	513 21.8 14.0	
19	きん	ごはん なめこのすまじる ぶたにくとあまみそいために きりぼしだいこんとツナのあえもの	バナナ	★ ピザポテト ぎゅうにゅう	こめ さとう じやがいも マヨネーズ	とうふ ぶたにく ツナかん ベーコン	なめこ たまねぎ きりぼしだいこん にんじん	こまつな ピーマン 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 じやがいも むしパンこ	とりにく ワインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ	たまねぎ 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 きやいんげん にんじん	たまねぎ コーンかん ピーマン れんこん	たまねぎ だいこん みかん	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 たまねぎ きゅうり	にんじん はくさい バナナ	にんじん あおのり	561 26.0 18.0
24	すい	とんじるうどん じや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 じやがいも 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	にんじん ねぎ	にんじん 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 とりにくのてりやき マッシュさつまいも	みかん	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 にんにく わかめ	にんじん トマトかん しょうが	にんじん みかん	566 22.4 22.6
26	きん	ごはん まいたけととうふのみそしる さけのしようがやき きんぴらごぼう	りんご	ブチパン 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 しょうが にんじん りんご	チンゲンサイ ごぼう にんじん りんご	にんじん にんじん	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 やさいジュース	こめ あぶら じやがいも	ぶたにく ワインナー	キャベツ ピーマン だいこん わかめ	たまねぎ にんじん だいこん わかめ	にんじん にんじん	576 19.3 10.2

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。

