

2025年

12月

献立表



木の実保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月15	ごまご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め こまつなと玉葱のすまし汁 バナナ	◎牛乳 ○チーズ蒸しパン ○牛乳	米、押麦、油、三温糖、片栗粉、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、赤みそ、かつお節、黒ごま、○チーズ、○牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが	ゆかりおにぎり
02火16	けんちんうどん 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え オレンジ	◎ヨーグルト ○子ぎつねごはん ○牛乳	ゆでうどん、さといも、油、三温糖、○米、○三温糖	◎ヨーグルト、鮭、木綿豆腐、鶏もも肉、かつお節、白みそ、○油揚げ、○牛乳	オレンジ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	ホットケーキ
03水17	ロールパン 鶏肉シチュー わかめとツナのサラダ りんご	◎牛乳 ○おでん ○牛乳	ロールパン、小麦粉、マーガリン、ごま油、三温糖、片栗粉、○小麦粉、○板こんにゃく、○三温糖	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、○生揚げ、○かつお節、○牛乳	りんご、はくさい、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、生わかめ、○だいこん	ごま塩おにぎり
04木18	ご飯 ★ハンバーグ コールスロー 野菜スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○オレンジトースト ○牛乳	米、じゃがいも、マヨドレ、パン粉、押麦、三温糖、○食パン、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、牛乳、ハム、○バター、○牛乳	キャベツ、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、○マーマレード	わかめおにぎり
05金19	ご飯 真砂揚げ ほうれんそうともやしのごま和え 白菜と人参のすまし汁 みかん	◎ヨーグルト ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	米、油、押麦、片栗粉、三温糖、○三温糖	◎ヨーグルト、木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、かつお節、白みそ、ごま、○牛乳	みかん、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、○りんご、もやし、○かんとん、○りんご天然果汁、○レモン果汁	おかかおにぎり
06土20	あんかけ焼そば 鶏肉とねぎのスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	焼きそばめん、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干ししいたけ	
08月22	ご飯 チンジャオロース 大根とこまつなの味噌汁 りんご	◎牛乳 ○おふラスク ○牛乳	米、押麦、三温糖、油、片栗粉、ごま油、○焼ふ、○三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○バター、○牛乳	りんご、だいこん、にんじん、ピーマン、たまねぎ、こまつな	ゆかりおにぎり
09火23	ロールパン ★ポテトグラタン チンゲン菜スープ みかん	◎ヨーグルト ○みそやきおにぎり ○人参中華スティック ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、三温糖、油、○米、○三温糖、○ごま油	◎ヨーグルト、牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、○白みそ、○赤みそ、○牛乳	みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶、○にんじん、○レモン果汁	ジャム入りホットケーキ
10水24	手作りふりかけご飯 タンドリー風フィッシュ 中華サラダ わかめとたまねぎの味噌汁 バナナ	◎牛乳 ○★豆腐ドーナツ ○牛乳	米、はるさめ、押麦、ごま油、三温糖、○油、○ホットケーキ粉	◎牛乳、かれい、ハム、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○絹ごし豆腐、○牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、もやし、生わかめ、にんじん、コーン缶、にんにく	おかかおにぎり
11木	ご飯 から揚げ ブロッコリーのマヨドレ和え キャベツスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○スペシャルホットケーキ ○牛乳	米、片栗粉、マヨドレ、押麦、油、三温糖、○油、○ホットケーキ粉	◎牛乳、鶏むね肉(皮付き)、○生クリーム、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、セロリー、○いちご、○みかん缶	ゆかりおにぎり
木25	ご飯 チューリップから揚げ ブロッコリーのマヨドレ和え キャベツスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○ツリーケーキ ○牛乳	米、マヨドレ、片栗粉、押麦、油、三温糖、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、鶏手羽肉、○生クリーム、○バター、○脱脂粉乳、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、セロリー、○ほうれんそう、○いちご	
12金26	みそラーメン じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	◎ヨーグルト ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、ごま油、片栗粉、油、○三温糖	◎ヨーグルト鶏ひき肉、赤みそ、豚肉(ロース)、かつお節、○牛乳、○カルピス	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、○かんとん(粉)	わかめおにぎり
13土27	マーボー豆腐丼 野菜の中華スープ みかん	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、○牛乳	みかん、もやし、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	

*3歳未満児は朝おやつを提供があります。
*★は各クラスのリクエストになります。
 (乳児) エネルギー438kcal、たんぱく質19.5g
 (幼児) エネルギー559kcal、たんぱく質24.7g
*納品の都合により、献立を変更する場合があります。
*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。
*17日こうま組はプラネタリウムです。



11日・・・・・・・・ホットケーキのデコレーションをしよう(幼児組)
26日・・・・・・・・餅つき〜鏡餅を作ろう!〜(5才)

12月 食育だより

木の実保育園 2025年12月

栄養士 江淵 智咲

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

冬場の基礎代謝と食べ物

冬場は基礎代謝量も増え、さっぱりしたものが食べたくなる夏場とは違い、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源の摂取量が増えます。この栄養源が消化・吸収され、エネルギー効率を高める役割を果たしているのが、野菜・海草・果物・乾物、そして発酵食品です。



ビタミン・ミネラル・食物繊維・酵素の供給源である、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜は、鉄・ビタミンA、Cが豊富ですので風邪の予防にもなり、感染への抵抗性や免疫力を高めることができます。



★12月の献立★

味噌ラーメン

★材料★（大人2人分）

中華麺・・・2玉
豚肉・・・23g
人参・・・37g
玉葱・・・37g
もやし・・・75g
ねぎ・・・30g
コーン・・・37g
鶏ガラスープ顆粒・・・3g
赤みそ・・・37g
ごま油・・・7g
水・・・400ml程度

★作り方★

- ①鍋に分量の水を入れかつおだしをとる。
- ②豚肉を材料以外の油で炒め、①に入れる。
- ③人参、玉葱は千切り、もやしは食べやすい長さ、葱は小口切り、キャベツはざく切りにして①の鍋に加える。
- ④鍋の具材に火が通ったら、コーンと、赤みそ、ごま油、鶏ガラスープ顆粒を加え味を調える。
- ⑤分量外のお湯を沸かし、中華麺を茹で、器に盛り、④をかけたら完成です。

コーンはトッピングとして、バターで炒めてもおいしいです。



～年越しそば～

12月31日の大みそかに「そば」を食べるようになったのは、江戸時代頃からといわれています。年越しそばには別名として「みそかそば」「つごもりそば」などがあります。年越しにそばを食べようになった由来は、いろいろなものがあります。細く長い形から、長寿につながるという説や、金銀細工師が金粉を集めるのにそば粉を使ったことから、金を集める縁起物として食べられるようになったという説や、そばの持つ健康効果を期待して食べるという説などがあります。ご家族で一緒に食べながらゆったりと新年を迎えたいですね。

