

12月献立表

令和7年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
1	月	ちゃんこ汁	鶏ひき肉 豆腐 油揚げ	片栗粉	にんにく ニラ 人参 大根 白菜 ごぼう 葱 もやし 人参 きゅうり	醤油 鶏がらスープ 醤油 味噌 味噌 味付け海苔
		もやしのナムル 味付け海苔 プチパン 牛乳	牛乳 粉チーズ ダイスチーズ 牛乳	ホットケーキミックス 白玉粉		
2	火	牛肉の時雨煮 白菜のサラダ 豆腐のくずし汁 野菜チップス 牛乳	牛肉 豆腐 みそ 牛乳	なたね油 三温糖 三温糖 なたね油 じゃが芋 なたね油 さつま芋	生姜 白菜 人参 きゅうり 人参 玉葱 ごぼう 葱 れんこん	醤油 酒 塩 こしょう 酢 醤油 だしかつお 野菜チップス 塩
		山賊焼き丼 小松菜のおかか和え しめじのすまし汁 チーズの蒸しケーキ 牛乳	鶏肉 かつお節 豆腐 とろけるチーズ 豆乳 牛乳	ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス	にんにく 生姜 玉葱 舞茸 葱 小松菜 人参 しめじ 玉葱 みつば	醤油 酒 みりん 醤油 醤油 だしかつお
4	木	肉じゃが ブロッコリーのごま和え りんご ミニのりすけ 牛乳	牛肉 牛乳	じゃが芋 三温糖 なたね油 すりごま	玉葱 人参 三豆 ごぼう つきこんにゃく ブロッコリー りんご	醤油 醤油 せんべい
		白身魚のケチャップ煮 きゅうりの酢の物 南瓜のみそ汁 野菜のチヂミ 牛乳	メルルーサ チリメン 乾わかめ みそ 油揚げ 牛乳	三温糖 なたね油 片栗粉 三温糖 なたね油 片栗粉 上新粉 三温糖	きゅうり 南瓜 玉葱 葱 人参 玉葱 ニラ	ケチャップ 醤油 酢 塩 だしかつお 醤油 酢 塩
6	土	焼きそば わかめスープ バームクーヘン 型抜きチーズ 牛乳	豚肉 青のり 乾わかめ チーズ 牛乳	焼きそば麺	人参 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 もやし 葱	焼きそばソース 塩 こしょう コンソメ バームクーヘン
		<誕生日会> 鮭フライ ポテトサラダ 白玉麩のすまし汁 菜飯 ミニカップゼリー 紅茶ケーキ 牛乳	鮭 鶏卵 牛乳 牛乳	なたね油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 玉葱 三温糖 白玉麩 小麦粉 三温糖 バター	人参 きゅうり コーン 玉葱 人参 みつば	塩 こしょう 酢 塩 こしょう 醤油 だしかつお 菜飯ご飯の素 ゼリー 紅茶 ペーキングパウダー
9	火	筑前煮 ほうれん草の磯和え ふりかけ マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 もみのり きな粉 牛乳	三温糖 里芋 三温糖 ツイストマカロニ	人参 ごぼう れんこん 三豆 つきこんにゃく ほうれん草 人参	酒 みりん 醤油 だしかつお 醤油 ふりかけ 塩
		ハンバーグ ブロッコリーとパイン缶 豆腐のすまし汁 ジャムサンドパン (りんご) 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 豆腐 乾わかめ 牛乳	パン粉 バター 三温糖 なたね油 グラニュー糖 テーブルロール	玉葱 ブロッコリー パイン缶 玉葱 人参 みつば りんご	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 酢 塩 こしょう だしかつお バクダン
11	木	⑩ビーフカレー フルーツサラダ さつま芋スティック 牛乳	牛肉 牛乳	じゃが芋 なたね油 三温糖 なたね油 さつま芋 なたね油	玉葱 人参 ニンニク 生姜 りんご キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	カレールー 酢 塩 こしょう 塩
		鯖のゆうあん焼き キャベツの中華サラダ さつま芋のみそ汁 みだらし団子 (乳) 芋団子 牛乳	鯖 みそ 油揚げ 牛乳	三温糖 ごま油 さつま芋 白玉粉 上新粉 片栗粉 三温糖 じゃが芋 片栗粉 三温糖	柚子 キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 ししいたけ 葱	醤油 みりん 醤油 塩 酢 だしかつお 醤油 醤油
13	土	五目うどん オレンジ マドレーヌ ゼリー 牛乳	牛肉 油揚げ 乾わかめ 出し屋布 牛乳	うどん麺 三温糖	人参 ほうれん草 葱 干しいたけ オレンジ	醤油 だしかつお マドレーヌ ゼリー
		中華スープ 手作りかまぼこ 小松菜のナムル アップルパイ 牛乳	豚肉 白身魚のすり身 牛乳	春雨 ごま油 片栗粉 ごま油 すりごま 三温糖 パイシート グラニュー糖	人参 白菜 竹の子 葱 コーン 小松菜 人参 もやし りんご	醤油 コンソメ 塩 酒 醤油

今月の郷土料理は、「山賊焼き丼」です。長野県中信地方（塩尻市、松本市など）では、鶏肉の一枚肉を豪快に揚げていたり、山口県では、骨付きの鶏のもも肉を焼いて食べます。保育園では、たれにつけた鶏肉を食べやすくしてどんぶりにして食べます。

◎印はぞう組さんの9月生まれのお友達のリクエストメニューです。

12月献立表

令和7年度なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16	火	タンドリーチキン 干切り野菜のサラダ じゃが芋のみそ汁 シナモントースト 牛乳	鶏肉 ヨーグルト みそ 乾わかめ 牛乳	三温糖 なたね油 じゃが芋 食パン グラニュー糖 バター	キャベツ 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱 えのき 葱	ケチャップ カレー粉 酢 塩 こしょう だしかつお シナモン
17	水	ナポリタン 野菜スープ おにぎり(わかめ) 牛乳	ベーコン 粉チーズ 牛乳	スパゲティ バター なたね油	ピーマン 人参 玉葱 マッシュルーム 玉葱 人参 キャベツ コーン パセリ	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう わかめご飯の素
18	木	高野豆腐の含め煮 白菜のおかか和え ししゃもの素焼き (0.1歳) チリメン煮 ◎フライドポテト (乳児) ミニボン小魚 牛乳	鶏肉 高野豆腐 かつお節 ししゃも チリメン 牛乳	三温糖 三温糖 なたね油 冷凍ポテト	人参 玉葱 干しいたけ 三度豆 白菜 人参 きゅうり	醤油 みりん だしかつお 醤油 醤油 塩 せんべい
19	金	フィッシュボール 大根サラダ 豆腐のみそ汁 黒糖蒸しパン 牛乳	白身魚のすり身 みそ 豆腐 油揚げ 豆乳 牛乳	なたね油 片栗粉 三温糖 なたね油 ホットケーキミックス 黒糖	玉葱 人参 コーン 大根 きゅうり レモン汁 玉葱 人参 葱	塩 こしょう 酢 塩 だしかつお
20	土	<幼児組発表会> パン みかん りんごジュース		パン	みかん りんごジュース	
22	月	パンプキンシチュー 春雨サラダ フルーツポンチ ミレービスケット 牛乳	鶏肉 牛乳 ハム 牛乳	小麦粉 バター 三温糖 ごま油 春雨 砂糖	玉葱 人参 南瓜 グリンピース 人参 キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶 黄桃缶	コンソメ 塩 こしょう 酢 醤油 アガー ビスケット
23	火	煮魚 三色ごま和え 里芋のみそ汁 お好み焼き 牛乳	鯖 みそ 油揚げ 鶏卵 豆乳 豚肉 かつお粉 青のり 牛乳	三温糖 すりごま 里芋 小麦粉	生姜 ほうれん草 人参 コーン 人参 玉葱 葱 キャベツ	醤油 酒 醤油 だしかつお お好みソース 塩 だしかつお
24	水	<クリスマス会> フライドチキン マカロニサラダ コーンスープ ゆかりご飯 (幼) 菜飯 味付け海苔 オレンジ クリスマスケーキ 牛乳	鶏肉 生クリーム 牛乳 牛乳	片栗粉 なたね油 マカロニ 片栗粉 砂糖	人参 きゅうり 玉葱 クリームコーン缶 パセリ オレンジ いちご 黄桃	塩 醤油 白ワイン こしょう ナツメグ マヨドレ 塩 こしょう コンソメ こしょう ゆかり 菜飯の素 味付け海苔 スポンジケーキ
25	木	ハヤシライス 中華漬け クリスマスゼリー お星様せんべい 牛乳	牛肉 牛乳	三温糖 ごま油	人参 玉葱 マッシュルーム きゅうり	ハヤシルー 塩 酢 醤油 パプリカ粉 ゼリー せんべい
26	金	マーボー豆腐 中華和え 蒸しシューマイ リングドーナツ 牛乳	豆腐 赤みそ 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 牛乳	ごま油 三温糖 片栗粉 すりごま ごま油 三温糖 小麦粉 三温糖 グラニュー糖 バター なたね油	生姜 人参 玉葱 葱 白菜 人参 きゅうり	醤油 醤油 冷凍シューマイ ベーキングパウダー
27	土	<お弁当日> (0.1歳) 煮込みうどん 型抜きチーズ	鶏肉 チーズ	うどん麺	人参 ほうれん草 葱	だしかつお 醤油

12月22日は冬至です。

冬至は1年で一番昼が短く、夜が長い日です。日本ではこの日に柚子湯に入ったり、南瓜を食べたりする風習があります。南瓜を食べるのは、厳しい冬を乗り越えるための知恵と幸運を呼び込む願いが由来です。長期保存が可能な栄養満点の南瓜を食べる習慣が江戸時代に広まりました。南瓜はβカロテンなどのビタミン類が豊富で、風邪予防にも効果的です。

1月5日のメニューは、鶏肉の照り焼き 紅白なます 白みそのみそ汁です。