

2025年12月

しろうま保育園



# 12がつのこんだてひょう



日曜			材 料 名			
	時間帯	献立	黄	赤	緑	その他
			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	午前おやつ	牛乳 せんべい		牛乳		せんべい
15月	給食	すき焼き風煮物 にんじんのシリシリ わかめスープ	しらたき、きび砂糖	豚肉、なると ツナ油漬 白ごま	はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん にんじん コーン缶、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん かつおだし、本みりん しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
	午後おやつ	杏仁豆腐		牛乳	もも缶	杏仁豆腐の素
02火	小松菜は、古くから関東で栽培され名前は東京の小松川に由来すると言われています。アクが少ないので調理しやすく、おひたしや炒め物、汁物と様々な調理と味付けが楽しめる食材です。	ヨーグルト たらちのチーズ焼き のり酢和え コロコロスープ		ヨーグルト(加糖) たら、とろけるチーズ		ワイン(白)、食塩、パセリ粉、白こしょう 酢、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩、白こしょう
16火		牛乳 お好み焼き	お好み焼き粉、マヨネーズ、油	牛乳 ウインナー、卵、かつお節	キャベツ、あおのり	お好みソース
03水	調理しやすく、おひたしや炒め物、汁物と様々な調理と味付けが楽しめる食材です。	牛乳 クラッカー		牛乳		クラッカー
17水		鶏とさつま芋のあまから揚げ ゆかり和え 豆腐すまし汁	さつまいも、油、片栗粉、きび砂糖	鶏むね肉 木綿豆腐	キャベツ、きゅうり、にんじん えのきたけ、こまつな、にんじん	しょうゆ、酒、本みりん、食塩 食塩、ゆかり粉 しょうゆ(うすくち)、かつおだし
		ヨーグルト和え	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、みかん缶、もも缶	
04木	鬼まんじゅうは東海地方の郷土料理です。見た目がゴツゴツとしたさつま芋の角が鬼の角や金棒に見えることに由来しているそうです	牛乳 カルシウムせんべい		牛乳		カルシウムせんべい
18木		しゅうまい風 れんこん炒め みそ汁	しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、きび砂糖 しらたき、きび砂糖、油	豚ひき肉、木綿豆腐 ちくわ、白ごま 味噌、凍り豆腐、油揚げ	たまねぎ、しょうが れんこん、にんじん だいこん、わかめ	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、みりん、酒 煮干し、かつおだし
		牛乳 鬼まんじゅう	さつまいも、微細米粉、きび砂糖	牛乳 牛乳		食塩
05金		牛乳 たまごボーロ		牛乳		たまごボーロ
19金		ポトフ 炒め納豆 果物 お茶 こぎつねのおにぎり	じゃがいも 油	ウインナー 納豆、豚ひき肉、いりたまご	たまねぎ、キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ バナナ	コンソメ、食塩、こしょう しょうゆ
08月	22日が冬至です。冬至とは二十四節気のひとつで1年で最も昼の時間が短くなる日のことです。邪気を払うとい	牛乳 ビスケット		牛乳		ビスケット
22月		生揚げの味噌炒め ブロッコリー コンソメスープ	ごま油、片栗粉、砂糖 じゃがいも	生揚げ、豚肉、味噌	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが ブロッコリー たまねぎ、にんじん、コーン缶	みりん、しょうゆ、酒 食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
		南瓜のいとこ煮	白玉だんご、きび砂糖、片栗粉	ゆであずき缶	かぼちゃ	食塩
09火	われているあずきと縁起の良いかぼちゃを合わせて、運を運び込もうという意味があります。おやつで食べましょう	ゼリー				ゼリー
23火		ユーリンチー もやしのナムル すいとん汁	米の粉、きび砂糖 ごま油、砂糖 すいとん粉	鶏もも肉 油揚げ	ねぎ、しょうが もやし、にんじん、こまつな たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ	酢、酒、しょうゆ、食塩、白こしょう しょうゆ、食塩 しょうゆ(うすくち)、かつおだし、食塩
		牛乳 チーズクッキー	小麦粉、きび砂糖	牛乳 バター、牛乳、粉チーズ		
10水	10日は献立検討会です。園長、主任保育士、調理員、栄養士で献立について話し合いをします。	牛乳 クッキー		牛乳		クッキー
25木		ポークカレー 白菜とツナのマロニーサラダ 果物	じゃがいも、小麦粉、油 マロニー、油、砂糖	豚肉、バター、牛乳 ツナ油漬	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが はくさい、きゅうり、にんじん りんご	カレールー、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、食塩
		10日(水)ジョア、せんべい 25日(木)牛乳、ジャムパン	食パン	ジョア 牛乳	いちごジャム	せんべい
11木	26日は給食室の大掃除をします。おやつは市販のものになります。	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
26金		赤魚の煮付け おからのサラダ みそ汁	きび砂糖 マヨネーズ	あかうお ハム、おから 味噌、油揚げ	しょうが キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん はくさい、しめじ、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒 食塩、こしょう 煮干し、かつおだし
		11日(木)牛乳、ジャムパン 26日(金)ゼリー	食パン	牛乳	いちごジャム	ゼリー
12金	季節の献立の日 キムチは少量にして辛みは控えています。	牛乳 ビスケット		牛乳		ビスケット
		キムタクチャーハン はくさいのじゃこドレッシングあえ スーミータン 果物 ヨーグルト	米 ごま油、砂糖 さつまいも	ベーコン しらす干し 豆乳、卵	キムチ、たくあん はくさい、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ みかん	しょうゆ(うすくち)、本みりん、酒 酢、しょうゆ 中華だしの素、食塩
				ヨーグルト(加糖)		
		12日(金) 24日(水)	季節の献立の日 誕生日会	白ごはんはいりません 白ごはんはいりません		

\*献立は変更になる場合があります