



12月 献立表

献 第 9 号
令和7年11月25日
わかくさ中央こども園

日	曜	献 立	主な材料	おやつ	上段：午前 下段：午後	3歳以上児 Kcal
1	月	ごはん、手づくりふりかけ もやしと青菜のナムル 鶏と高野豆腐の煮物、お茶	干しあいび、しらす干し、青のり/もやし、人参、チンゲン菜 海苔/鶏肉、高野豆腐、里芋、大根、人参、干し椎茸	ミニサラダ	371	
				ミルクヨーカン		
2	火	ごはん、サーモンフライ コールスローサラダ、野菜スープ	鮭/キャベツ、きゅうり、コーン、ハム/白菜、人参、小松菜 しめじ、長葱、コーン、ベーコン、豆腐	ピスコ 🐘 コーンポタージュ せんべい 🌸	528	
3	水	味噌ラーメン じゃがチーズ、りんご	中華麺、玉葱、人参、もやし、キャベツ、ニラ、きくらげ メンマ/じゃがいも、玉葱、チーズ	ピスケット 🐘 焼きおにぎり 🌸	452	
4	木	玄米ごはん、酢鶏 きのこと野菜のスープ	鶏肉、玉葱、たけのこ、ピーマン、干し椎茸、パイン缶/ 人参、キャベツ、玉葱、なめこ、えのきたけ、小松菜	ピーチゼリー 🌸 黒糖蒸しパン 🐘	545	
5	金	きんぴら丼 ほうれん草としめじのおひたし 白菜の味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、さつま揚げ、きくらげ、干し椎茸 しらたき/ほうれん草、しめじ、ツナ/白菜、人参、油揚げ えのきたけ、長葱	パウムクーヘン 🐘 バナナ	450	
8	月	スタミナ納豆ごはん 磯香あえ、五目汁	納豆、鶏挽肉、長葱/ほうれん草、もやし、人参、塩昆布/ かぼちゃ、人参、ごぼう、ベーコン、豆腐、長葱	カルシウム せんべい 🐘 とんがりコーン	405	
9	火	ごはん、鮭の味噌マヨ焼き ごまあえ、すまし汁	鮭、玉葱/ほうれん草、もやし、コーン/なると、わかめ 豆腐、あられ麩、長葱	チーズ カルピスポンチ 🌸	393	
10	水	海鮮焼きそば、さっぱりサラダ ちゃんぽんスープ	焼きそば、あさり、エビ、たけのこ、人参、ピーマン、玉葱 干し椎茸/もやし、きゅうり、コーン、カニカマ/豚肉、人参 もやし、キャベツ、小松菜、きくらげ、かまぼこ、豆乳	ぱりんこ ハムサンド 🐘	507	
11	木	玄米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き おひたし、冬野菜の味噌汁	鶏肉、マーマレード/ほうれん草、もやし、人参、コーン/ 里芋、厚揚げ、大根、人参、ごぼう、長葱	マスカットゼリー 🌸 クッキー 🌸	462	
12	金	ツナ炒めごはん あぶらげあえ、すいとん汁	ツナ、人参、玉葱、干し椎茸、グリンピース/油揚げ、人参 小松菜、もやし、コーン/鶏肉、人参、ほうれん草、大根 白菜、長葱、しめじ、すいとん	野菜かりんとう 🐘 里芋の フライドポテト 🌸	463	
15	月	五目ごはん おかかあえ、のっつい汁	鶏肉、ひじき、れんこん、ごぼう、干し椎茸、人参、油揚げ しらたき/ほうれん草、もやし、人参、コーン/大根、人参 ホタテ、里芋、つきこん、かまぼこ、小松菜	ベジたべる ゴーフレット 🌸	434	
16	火	ごはん、野菜コロッケ プロッコリーとごぼうのサラダ ふわふわスープ	じゃが芋、玉葱、人参、グリンピース/プロッコリー、ごぼう 人参、コーン/卵、玉葱、人参、わかめ、ベーコン	星たべよ マシュマロ おこし 🐘	534	
17	水	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ、根菜スープ	スパゲティ、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、人参、マッシュルーム グリンピース/キャベツ、きゅうり、人参、ハム/ベーコン 白菜、人参、かぶ、れんこん、玉葱	クラッカー 🐘 アップルケーキ 🌸	536	
18	木	エビピラフ、白菜サラダ さつまいもシチュー	エビ、人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム/白菜、人参 きゅうり、コーン、ツナ/さつまいも、ベーコン、玉葱 人参、ほうれん草、しめじ	クッキー 🐘 ぱりんこ	471	
19	金	冬野菜カレー ツナサラダ、チーズ、お茶	鶏肉、かぼちゃ、玉葱、人参、プロッコリー、れんこん/ ツナ、キャベツ、きゅうり、コーン	青りんごゼリー 🌸 手作りクレープ 🐘	574	
22	月	ごはん、鮭の柚庵焼き ひじきサラダ、かぼちゃの味噌汁	鮭、ゆず/ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ハム /かぼちゃ、玉葱、小松菜、油揚げ、しめじ	味しらべ かあさんケット 🌸	507	
23	火	ごはん、豆腐の中華煮 大根パンパンジー、お茶	豆腐、カニカマ、もやし、人参、たけのこ、ほうれん草 ニラ、干し椎茸/大根、人参、きゅうり、キャベツ、鶏ささみ	スティックパン 🐘 豆乳ココアプリン 🌸	387	
24	水	クリスマスライス フライドチキン、カラフルサラダ コンソメスープ	人参、玉葱、ピーマン、ウインナー/鶏肉/プロッコリー 人参、コーン、ハム、チーズ/キャベツ、人参、しめじ ベーコン、コーン、じゃがいも	源氏パイ 🐘 クリスマスケーキ	627	
25	木	玄米ごはん、竹輪の磯辺あげ なめたけあえ、まめまめ味噌汁	竹輪、青のり/ほうれん草、人参、もやし、なめたけ/打ち豆 豆腐、油揚げ、じゃがいも、人参、わかめ、長葱	ジャムヨーグルト 🌸 しらすせんべい 🐘	463	
26	金	年越しうどん 肉団子、千草あえ	うどん、豚肉、白菜、人参、長葱、小松菜/豚挽肉、玉葱/ ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、かまぼこ	ゴーフレット 🐘 みかん	375	

※誕生会のおやつは、次の日に提供します。

※午前おやつは未満児のみ提供します。

※⑧はスキムミルク、⑨は牛乳、⑩は手作りおやつの日。

《脂質 13.8 g /タンパク質 18.9 g /塩分 2.1 g 一か月平均値》

(脂: 11.3~17.0 g / タ: 16.6~22.5 g / 塩: 2.1 g 未満 一か月目標量)

～冬至の風習～

一年で最も昼が短くなる冬至。今年は22日です。

運がつくとして「ん」のつく食材のカボチャ（なんきん）を食べます。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれています。

ユズは、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。また、ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

給食では22日に冬至メニューとして、鮭の焼き物にユズを、味噌汁にかぼちゃをいれました。残さず食べ風邪に負けないようにしましょう！