

12月予定献立表

※「かみかみメニュー」には〇印をつけてあります。

2025年12月 聖隸こども園ひかりの子

ひづけ 日付	ようび 曜日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児		
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー たんぱく質 g	脂質 g	
1	げつ 月		ごはん みそ汁(白菜・豆腐)	豚肉の生姜煮 キウイ	ガーリックスティック人参 麦茶	むぎちや せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 ふるふるデザート	521 20.5	15.8 1.4	
2	か 火		食パン さつま芋のスープ	鶏肉のバジル焼き りんご(乳児はオレンジ)	ブロッコリーのサラダ 牛乳	むぎちや クラッカー	とうにゅう 豆乳 牛乳	555 24.3	14.8 1.4	
3	すい 水		わかめごはん みそ汁(青菜・油あげ)	さかな あおな みかん	や のホイル焼き むぎちや 麦茶	とうにゅう 豆乳 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 タルタルトースト	569 23.5	14.6 1.5	
4	もく 木		ナポリタン フルーツポンチ	かぼちゃ 牛乳	南瓜サラダ	むぎちや ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 さつま芋がたくさん入ったクッキー	675 20.5	28.0 1.2	
5	きん 金		ごはん バナナ	手作りふりかけ むぎちや 麦茶	おでん	ナムル	むぎちや チーズ	牛乳 りんご(乳児はみかん)・ウエハース	520 19.2	12.0 1.1
6	ど 土	ほうしきぎょう 奉仕作業 (0・1歳児)	焼きそば フルーツ	ちゅうか 豆乳	中華スープ	むぎちや かし お菓子	ぎゅうにゅう 牛乳 牛乳	446 15.9	14.5 1.7	
8	げつ 月		ごはん すまし汁(大根・わかめ)	さかな りんご(乳児はオレンジ)	にのみそ煮 豆乳	なつとうあ 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳 クラッcker	540 21.3	16.6 1.3	
9	か 火		食パン 冬のジンジャースープ	だいこん りんご(乳児はオレンジ)	大根つくねの照焼き 牛乳	はるさめ ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 牛乳	554 22.4	18.5 1.1	
10	すい 水		ごはん ◎ごんば汁	納豆入りお好み焼き風卵焼き みかん	青菜のツナ和え	とうにゅう 豆乳 バナナ	豆乳 牛乳 牛乳	601 22.1	19.9 2.1	
11	もく 木		しょうゆ 醤油ラーメン パン缶	かん むぎちや 麦茶	◎さつま芋スティック	トマト	むぎちや ヨーグルト	牛乳 牛乳	577 17.9	11.7 1.6
12	きん 金		ハヤシライス バナナ	とうにゅう 豆乳	キャベツのサラダ	むぎちや チーズ	むぎちや ヨーグルト・クラッcker	678 20.9	22.8 1.7	
13	ど 土		ジャムサンド フルーツ	とうにゅう 豆乳	ポトフ	ゼリー	むぎちや かし お菓子	460 15.0	9.6 1.4	
15	げつ 月		こぎねごはん 白菜のスープ	はさい りんご(乳児はオレンジ)	パスタサラダ	チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 クラッcker	554 21.5	19.3 1.5	
16	か 火	しゃくかい 祝会リハーサル	セルフハンバーガー ^{蒸し野菜(みそマヨソース)} コーンスープ	蒸し野菜(みそマヨソース) みかん	牛乳	むぎちや ビスケット	とうにゅう 豆乳 のりまき(乳児はおにぎり)	644 25.3	23.4 1.9	
17	すい 水	しゃくかい 祝会リハーサル	ごはん すまし汁(青菜・えのき)	やさい みかん	野菜たっぷり冬マー保ー ^{ブロッコリー} パン缶	むぎちや チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニきなこ	563 23.3	15.4 1.2	
18	ちく 木		かやくうどん バナナ	とうにゅう 豆乳	レンコンチップス	白菜サラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	627 25.1	18.7 1.8	
19	きん 金	じこうえんきょうりょくび 15時降園協力日	ごはん みそ汁(わかめ・豆腐)	や さかな とふ	焼き魚 ^{◎筑前煮} キウイ	むぎちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ	556 25.9	12.3 1.1	
20	ど 土	しゃくかい クリスマス祝会 (3~5歳児)	ビビンバ フルーツ	わ かめスープ 豆乳	わかめスープ	むぎちや お菓子	むぎちや お菓子	487 16.7	12.9 1.5	
22	げつ 月	とうじ 冬至	ごはん みそ汁(大根・人参)	し る だいこん にんじん	チキンチキンごぼう	なんきん 南京きなこ	むぎちや せんべい	539 19.6	10.7 1.1	
23	か 火		カレーチキン りんご(乳児はオレンジ)	きんときにまめ にゅうじ	金時煮豆	かぶの塩昆布和え	ぎゅうにゅう 豆乳 ヨーグルト	638 22.8	18.5 1.8	
24	すい 水		ごはん みそ汁(青菜・玉ねぎ)	さかな あおな たま	魚の照焼き	ひじきの五目煮	ぎゅうにゅう 牛乳 クラッcker	689 26.3	22.5 1.9	
25	もく 木	かい クリスマス会	豆乳パン コンソメスープ	まつかずや かん や ぱいん缶	◎ローストチキン バナナ	ドレッシングサラダ 牛乳 えほん	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ	610 23.7	27.1 2.1	
26	きん 金		ごはん すまし汁(里芋・油あげ)	松風焼き みかん	ツナ入り紅白なます	むぎちや チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 たづく	542 22.8	15 1.2	
27	ど 土	ほいくしゅうりょうひ 保育終了日	おにぎり フルーツ	とんじる むぎちや 麦茶	豚汁	ゼリー	むぎちや かし お菓子	462 13.6	5.2 1.0	
29	げつ 月			ねんまつやす 年末休み						

※1ひよこ組は月齢を考慮して、ヨーグルトに変更いたします。



★今月の絵本献立を紹介します★

『はらべこサンタのクリスマス』(ほるぶ出版)

少しずつ園内にクリスマスに向けて準備を進める中、サンタクロースが大慌てでクリスマスの準備をしている様子が描かれている絵本は子どもたちに人気のようです。絵本の中には様々な料理ができるますが、この時期のみ提供される園特製の「ローストチキン」は毎年人気なメニューです。幼児クラスは骨付きチキンを提供する予定ですので事前に試していただけると安心です。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

★ 今年の「冬至」は12月22日(月)です。縁起をかついだとされている「ん」のつく食べ物をいただきます。見つけることができるか聞いてみたいと思います。

★ 26日(金)に少し早い「おせち料理」を提供します。それぞれの料理には諸説ありますが、今回提供するメニューの由來をご紹介します。よい年になりますように。

【松風焼き】雨や風に耐えて寿命長いおめでたい松の木にちなんでいます。

【紅白なます】その色合いから、お祝いの象徴として彩っています。また、紅白の水引に似ていることから平和を願う縁起物とされています。

【田作り】カタチイワシの幼魚を乾燥させ、砂糖、醤油などで甘辛く味付けした料理です。豊作の願いを込めていただきます。

