

12月予定献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2025年12月 聖隷こども園ひかりの子

ひつけ 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	脂質	エネルギー	脂質
1	げつ 月		ごはん 豚肉の生姜煮 ガーリックスティック人参 みそ汁(白菜・豆腐) キウイ 麦茶	せんべい	牛乳	521	15.8	421	13.0
2	か 火		食パン 鶏肉のバジル焼き ブロッコリーのサラダ さつま芋のスープ りんご(乳児はオレンジ) 牛乳	麦茶	豆腐 五平餅	20.5	1.4	16.8	1.2
3	すい 水		わかめごはん 魚のホイル焼き ◎きんぴら みそ汁(青菜・油あげ) みかん 麦茶	クラッカー	豆乳	555	14.8	478	14.7
4	もく 木		ナポリタン 南瓜サラダ フルーツポンチ 牛乳	バナナ	タルタルトースト	24.3	1.4	19.7	1.3
5	きん 金		ごはん(手作りふりかけ) おでん ナムル バナナ 麦茶	ヨーグルト	さつま芋がたくさん入ったクッキー	569	14.6	491	15.2
6	ど 土	ほうしきぎょう 奉仕作業 (0・1歳児)	焼きそば 中華スープ フルーツ 豆乳	麦茶	牛乳	23.5	1.5	20.6	1.3
8	げつ 月		ごはん 魚のみそ煮 納豆和え すまし汁(大根・わかめ) りんご(乳児はオレンジ) 麦茶	バナナ	チーズ	675	28.0	587	25.0
9	か 火		食パン 大根つくねの照焼き 春雨サラダ 冬のジンジャースープ りんご(乳児はオレンジ) 牛乳	麦茶	豆乳	20.5	1.2	19.4	1.0
10	すい 水		ごはん 納豆入りお好み焼き風卵焼き 青菜のツナ和え ◎ごんぼ汁 みかん 麦茶	クラッカー	オートミールとコーンフレークスナック	520	12.0	403	11.6
11	もく 木		醤油ラーメン ◎さつま芋スティック トマト パイン缶 麦茶	バナナ	◎のり塩ラスク	19.2	1.1	13.9	1.1
12	きん 金		ハヤシライス キャベツのサラダ バナナ 豆乳	ヨーグルト	きなこおはぎ	446	14.5	453	13.0
13	ど 土		ジャムサンド ポトフ ゼリー フルーツ 豆乳	麦茶	麦茶	15.9	1.7	17.7	1.4
15	げつ 月		こぎつねごはん パスタサラダ チーズ 白菜のスープ りんご(乳児はオレンジ) 麦茶	バナナ	◎のり塩ラスク	540	16.6	453	15.5
16	か 火	しゅかい 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 みかん 牛乳	麦茶	豆乳	21.3	1.3	17.7	1.2
17	すい 水	しゅかい 祝会リハーサル	ごはん 野菜たっぷり冬マーボー ブロッコリー すまし汁(青菜・えのき) パイン缶 麦茶	バナナ	◎のり塩ラスク	554	18.5	465	16.4
18	もく 木		かやくうどん レンコンチップス 白菜サラダ バナナ 豆乳	ヨーグルト	スイートポテトトースト	22.4	1.1	18.4	1.0
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 焼き魚 ◎筑前煮 みそ汁(わかめ・豆腐) キウイ 麦茶	バナナ	あんまん	601	19.9	510	18.5
20	ど 土	しゅかい クリスマス祝会 (3〜5歳児)	ピビンパ わかめスープ フルーツ 豆乳	麦茶	麦茶	22.1	2.1	19.9	1.6
22	げつ 月	とうじ 冬至	ごはん チキンチキンごぼう 南京きなこ みそ汁(大根・人参) みかん 麦茶	せんべい	ゼリー※1	577	11.7	503	11.5
23	か 火		カレーうどん 金時煮豆 かぶの塩昆布和え りんご(乳児はオレンジ) 牛乳	ヨーグルト	おにぎり	17.9	1.6	17.0	1.3
24	すい 水		ごはん 魚の照焼き ひじきの五目煮 みそ汁(青菜・玉ねぎ) バナナ 麦茶	クラッカー	フルーツホイップサンド	678	22.8	551	20.3
25	もく 木	かい クリスマス会	豆乳パン ◎ローストチキン ドレッシングサラダ コンソメスープ パイン缶 牛乳	バナナ	ココアケーキ	460	9.6	427	9.1
26	きん 金		ごはん 松風焼き ツナ入り紅白なます すまし汁(里芋・油あげ) みかん 麦茶	麦茶	麦茶	15.0	1.4	13.5	1.2
27	ど 土	ほいくしゅうりょうび 保育終了日	おにぎり 豚汁 ゼリー フルーツ 麦茶	バナナ	ココアケーキ	554	19.3	453	16.7
29	げつ 月		年末休み			21.5	1.5	17.2	1.2

※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★

『はらぺこサンタのクリスマス』(ほるぷ出版)

少しずつ園内がクリスマスに向けて準備を迎える中、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が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てきますが、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来をご紹介します。よい年になりますように。

【松風焼き】雨や風に耐えて寿命が長いおめでたい松の木になんでいます。

【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】カタク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ます。

