



12月のこんだて

令和7年12月1日 上長瀬保育園

日	曜日	10時のおやつ △地味野菜のみ	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価 3歳未満児・3歳以上児
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	牛乳	ビビンバ丼 春雨サラダ チンゲン菜とコーンのスープ 果物	精白米 押麦 三温糖 ごま油 はるさめ マヨネーズ	ふたひき肉 淡色辛みそ ロースハム かつお節 きゅうり チングンサイ くだもの	こまつな りょくとうもやし にんじん 牛乳	フライ たこ焼き 牛乳	エネルギー 491 Kcal 538 Kcal たんぱく質 15.5 g 15.9 g 脂 質 17.6 g 18.2 g
15								
2	火	豆乳	ハムチーズサンドイッチ 大根のごまドレッシングサラダ 鮭とさつまいものミルクスープ 果物	食パン ソフトマーガリン いりごま 三温糖 調合油 さつまいも	プロセスチーズ ロースハム さけ 脱脂粉乳 油揚げ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ くだもの	きつねむすび 麦茶	エネルギー 507 Kcal 567 Kcal たんぱく質 20.0 g 21.7 g 脂 質 19.2 g 20.4 g
16								
3	水	牛乳	ご飯 鶏肉の香り揚げ きゅうりとわかめの酢の物 豆腐となめこの味噌汁 果物	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 じゅわん マヨネーズ	若鶏もも 鶏卵 しらす干し 塩わかめ 木綿豆腐 淡色辛みそ ウインナー	あおのり きゅうり しらす干し 塩わかめ なめこ 長ねぎ くだもの	カップポテト 牛乳	エネルギー 494 Kcal 544 Kcal たんぱく質 19.0 g 20.4 g 脂 質 20.5 g 21.9 g
17								
4	木	豆乳	ナポリタンスパゲティー パンプキンサラダ 野菜とベーコンのスープ ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 有塩バター マヨネーズ 調合油 精白米	ロースハム パルメザンチーズ ベーコン まぐろ油漬缶 トマトホール缶 きゅうり パセリ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトホール缶 きゅうり パセリ	ツナキュウリ巻き 麦茶	エネルギー 534 Kcal 581 Kcal たんぱく質 18.3 g 18.7 g 脂 質 17.2 g 17.4 g
18								
5	金	牛乳	さつま芋ご飯 さばの香味焼き キャベツのゆかり和え えのきと麩のすまし汁 果物	精白米 さつまいも いりごま 調合油 ごま油 三温糖	さば 削り節 パルメザンチーズ にんにく キャベツ にんじん くだもの	えのきだけ 長ねぎ にんにく キャベツ にんじん くだもの	ガーリック トースト 牛乳	エネルギー 521 Kcal 579 Kcal たんぱく質 18.9 g 20.3 g 脂 質 17.9 g 18.5 g
19								
6	土	豆乳	チキンピラフ 切り干し大根のサラダ 卵と白菜のスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 いりごま 三温糖 ホットケーキミックス	鶏ひき肉 鶏卵 ウインナー パルメザンチーズ にんじん コーン缶 きゅうり 切干したいこん くだもの	たまねぎ にんじん コーン缶 きゅうり 切干したいこん くだもの	ワインナー マフィン 牛乳	エネルギー 494 Kcal 545 Kcal たんぱく質 16.3 g 17.0 g 脂 質 18.0 g 18.9 g
20								20日: ウィンターフェスティバル
8	月	豆乳	すき焼き風丼 もやしと竹輪のおかかあえ キャベツと油揚げの味噌汁 果物	精白米 押麦 しらたき 調合油 三温糖 さつまいも	ふたもも 焼き豆腐 鶏卵 焼き竹輪 かつお節 油揚げ	にんじん 長ねぎ はくさい えのきだけ きゅうり くだもの	大学芋 牛乳	エネルギー 524 Kcal 583 Kcal たんぱく質 18.5 g 19.8 g 脂 質 14.9 g 15.0 g
22								
9	火	牛乳	ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ コーンボタージュ ミニゼリー	ロールパン 有塩バター 調合油 パン粉 三温糖	ふたひき肉 牛ひき肉 鶏卵 生クリーム トマトケチャブ キャベツ きゅうり 赤ビーマン コーン缶	たまねぎ 牛ひき肉 鶏卵 生クリーム トマトケチャブ キャベツ きゅうり 赤ビーマン コーン缶	わかめむすび 麦茶	エネルギー 539 Kcal 600 Kcal たんぱく質 18.7 g 19.9 g 脂 質 20.3 g 21.6 g
23	火	牛乳	ご飯 さけの照焼き れんこんシャキシャキ和え 豚汁	精白米 調合油 マヨネーズ さといも 板こんにゃく 食パン	きんさけ ベーコン ふたもも 油揚げ 淡色辛みそ 鶏卵	れんこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	フレンチ トースト 牛乳	エネルギー 494 Kcal 563 Kcal たんぱく質 20.8 g 23.1 g 脂 質 18.6 g 19.6 g

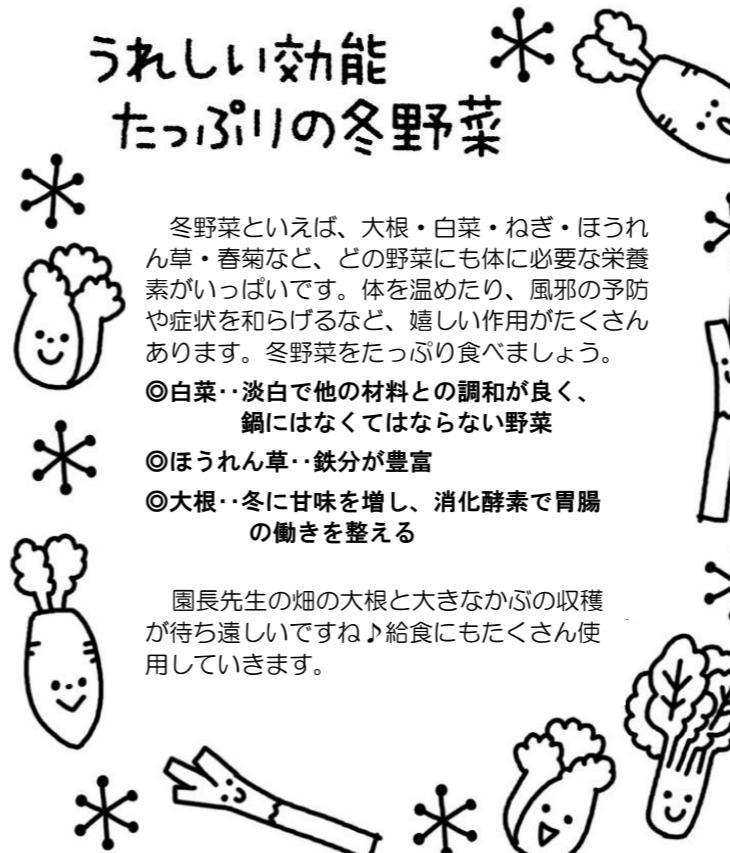
※20日: ウィンターフェスティバルの為 給食の提供の予定はありません。

※材料の都合により、変更することがあります。



日	曜日	10時のおやつ △地味野菜のみ	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価 3歳未満児・3歳以上児
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
10	水	豆乳	ぶりかけご飯 豚肉の塩こうじ焼き 小松菜と油揚げの煮浸し ミニトマト かき卵汁	精白米 米こうじ ごま油 三温糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ふたかたロース にんじん 鶏卵 削り節 あずき くだもの	こまつな にんじん ミニトマト 牛乳	バナナ 春巻き 牛乳	エネルギー 488 Kcal 562 Kcal たんぱく質 18.6 g 20.5 g 脂 質 18.5 g 19.7 g
24								
11	木	牛乳	玄米ご飯 かじきのお好み焼き キャベツの塩昆布あえ 大根としめじの味噌汁 果物	精白米 玄米 薄力粉 調合油 いりごま マヨネーズ	めかじき 削り節 淡色辛みそ 鶏卵 にんじん 塩昆布 くだもの	だいこん キャベツ きゅうり 牛乳	フレンチ トースト 牛乳	エネルギー 460 Kcal 516 Kcal たんぱく質 19.0 g 20.8 g 脂 質 14.5 g 14.5 g
25	木	牛乳	ロールパン フライドチキン&ポテト ミニグラタン&ミニトマト プロッコリーの和風ドレッシングサラダ キャベツとしいたけのスープ 果物	ロールパン マカロニ 薄力粉 調合油 生クリーム フライドポテト	若鶏もも ベーコン パルメザンチーズ たまねぎ にんじん くだもの	しょうが にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん くだもの	プリン アラモード 麦茶	エネルギー 606 Kcal 666 Kcal たんぱく質 22.3 g 23.3 g 脂 質 27.1 g 29.0 g
12	金	豆乳	カレーうどん 大根とツナのサラダ スティックチーズ 果物	ゆでうどん 三温糖 有塩バター 片栗粉 マヨネーズ	ぶたもも 削り節 まぐろ油漬缶 プロセスチーズ 牛乳	長ねぎ にんじん ほうれんそう 生しいたけ だいこん くだもの	ココア 蒸しパン 牛乳	エネルギー 487 Kcal 531 Kcal たんぱく質 17.7 g 18.3 g 脂 質 19.5 g 20.1 g
26								
13	土	牛乳	チャーハン ナムル 豆腐とわかめのスープ 果物	精白米 調合油 ごま油 三温糖 いりごま 食パン	鶏卵 焼き豚 なると 木綿豆腐 牛乳	長ねぎ こまつな りょくとうもやし にんじん わかめ くだもの	ジャム サンド 牛乳	エネルギー 504 Kcal 554 Kcal たんぱく質 18.7 g 20.0 g 脂 質 15.1 g 15.0 g
27								

うれしい効能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえば、大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、嬉しい作用がたくさんあります。冬野菜をたっぷり食べましょう。

- ◎白菜・淡白で他の材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ◎ほうれん草・鉄分が豊富
- ◎大根・冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

園長先生の畑の大根と大きなかぶの収穫が待ち遠しいですね♪給食にもたくさん使用していきます。



冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	472kcal	523kcal	549kcal	581kcal
たんぱく質	17.7g	20.0g	20.6g	21.3g
脂質	14.7g	19.5g	17.1g	20.2g