

12月の給食だより

令和 7年12月 めばえのにわ保育園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
鮭ごはん・蓮根きんぴら・みそ汁(白菜) ☆ 精白米 鮭 わかめ ☆ れんこん 人参 ごま ☆ はくさい 人参 油揚げ ねぎ	ご飯・鶏の岩津ネギ焼・ひじき煮みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 岩津ねぎ ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ	ご飯・納豆・豚肉と野菜の塩麹焼きかきたま汁(もずく) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ☆ もずく 鶏卵 人参 玉ねぎ	ご飯・サバの胡麻焼き・白菜のおかか和えさつま汁 ☆ 精白米 ☆ さば ごま 薄力粉 ☆ はくさい 人参 かつお節 ☆ さつままいも 人参 ねぎ 玉ねぎ	わかめごはん・肉豆腐・切干し大根の煮物すまし汁(きのこ) ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 牛肉 焼き豆腐 ねぎ ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ いんげん ☆ 生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	
さつままいもスティック・牛乳 ☆ さつままいも バター ☆ 牛乳	フルーツゼリー・牛乳 ☆ バナナ ゼラチン りんごジュース ☆ 牛乳	ジャコチーズパン・牛乳 ☆ 食パン しらす干し チーズ ☆ 牛乳	バナナ・チーズ・牛乳 ☆ バナナ ☆ チーズ ☆牛乳	納豆ぎょうざ・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 納豆 ☆ 牛乳	
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
親子丼ぶり・かぼちゃ煮・わかめスープ ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ かぼちゃ ☆ わかめ 人参 玉ねぎ 木綿豆腐	キヌアご飯・ししゃものフライ大根のそぼろ煮・みそ汁(里芋) ☆ 精白米 キヌア ☆ ししゃも生干し パン粉 ☆ 大根 人参 いんげん 鶏ひき肉 ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参	けんちんうどん・鶏の岩津ネギ焼小松菜のおひたし ☆ うどん 人参 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ ☆ 鶏もも肉 長ねぎ ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節	ご飯・豚のカレーピカタほうれん草のツナマヨあえ・豆乳みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 鶏卵 ☆ ほうれん草 人参 ツナ缶 ☆ 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ねぎ	ご飯・ばりの煮つけ・五目きんぴらかきたま汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ ぶりしょうが ☆ ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ねぎ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 鶏卵	ご飯・肉じゃが・納豆・みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ 納豆 ☆ 人参 玉ねぎ えのき
ヨーグルトみかんケーキ・牛乳 ☆ プレーンヨーグルト みかん ホットケーキ粉 ☆ 牛乳	きな粉のフレンチトースト・牛乳 ☆ 食パン 鶏卵 牛乳 きな粉 ☆ 牛乳	じゃこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し 乾わかめ ☆ 牛乳	かぼちゃのケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	小魚・お菓子・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ お菓子 ☆牛乳	バナナ・チーズ・牛乳 ☆ バナナ ☆ チーズ ☆牛乳
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
大豆入り野菜カレー ブロッコリー・ミモザサラダ・わかめスープ ☆ 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 精白米 カレールウ 牛乳 ☆ ブロッコリー 鶏卵 人参 ☆ わかめ 人参 玉ねぎ 豆腐	ご飯・カレイのあんかけ・納豆和えカブのミルクスープ ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 納豆 こまつな キャベツ 人参 ごま ☆ かぶ 人参 玉ねぎ 牛乳	ご飯・きのこ厚揚げのくず煮 ブロッコリーとひじきの炒め物・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 人参 ほんしめじ えのきたけ ☆ 乾ひじき ブロッコリー 人参 ごま ☆ ぶたもも 大根 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ	ご飯・鮭のコーン焼・大根きんぴら 玉子スープ(青梗菜) ☆ 精白米 ☆ 鮭 コーン缶詰クリーム ☆ 大根 人参 長ねぎ 糸こんにゃく ☆ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 鶏卵	アマランサスご飯・鶏の塩こうじ焼ほうれん草の磯和え・みそ汁 ☆ アマランサス 精白米 ☆ 鮭 コーン缶詰クリーム ☆ ほうれん草 人参 きゃべつ 青のり ごま ☆ はくさい 人参 玉ねぎ 油揚げ ねぎ	ご飯・高野の含め煮 ブロッコリーのじゃこ炒め・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ ブロッコリー しらす ☆ 豚肉 こんにゃく さといも 大根 人参 ねぎ
きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	じゃこ入りじゃが芋餅・牛乳 ☆ しらす干し じゃがいも ☆ 牛乳	みかん・れんこんちっぶ・牛乳 ☆ みかん ☆ れんこん ☆牛乳	蒸し芋・牛乳 ☆ さつままいも ☆ 牛乳	ごはんのチーズお焼き・牛乳 ☆ 精白米 チーズ かつお節 ☆ 牛乳	バナナ・チーズ・牛乳 ☆ バナナ ☆ チーズ ☆牛乳
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
岩津ねぎ入牛丼・かぼちゃ煮みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 牛肉 岩津ねぎ 玉ねぎ ☆ かぼちゃ ☆ 生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ 冬至	ご飯・さばの立田揚げ・切干大根のサラダみそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ さば ☆ 切干大根 人参 きゅうり ごま ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ	ケチャップライス・タンドリーチキン ブロッコリーサラダ・コーンスープ ☆ 精白米 人参 玉ねぎ ☆ 鶏もも肉 プレーンヨーグルト カレー粉 ☆ ブロッコリー 人参 ☆ コーン缶詰クリーム 玉ねぎ 牛乳 クリスマスメニュー	キヌアご飯・千草焼(しらす)・里芋の土佐煮 豆乳みそ汁(厚揚げ) ☆ キヌア 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 さやいんげん ☆ さといも かつお節 ☆ 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆乳	ひじきごはん・赤魚の煮付け・納豆サラダみそ汁(みずな) ☆ 精白米 乾ひじき 人参 えのきたけ ☆ あかうお ☆ 納豆 キャベツ 人参 きゅうり ☆ みずな 人参 玉ねぎ 油揚げ	和風きのこスパゲティ・バイクドじゃがミルクスープ ☆ スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 生しいたけ えのきたけ ねぎ バター ☆ じゃがいものり ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 牛乳
お麩のスナック・ブルーン・牛乳 ☆ 麩 バター きな粉 ☆ ブルーン ☆牛乳	きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ	刈双スナック・牛乳 ☆ いちご 豆乳 ホットケーキ粉 バナナ ☆ 牛乳	おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ缶 わかめ ☆ 牛乳	マカロニきなこ・牛乳(3時) ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳	わかめおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 牛乳



早いもので今年もあと一ヶ月となりました。
12月は冬の行事も多くなり、食卓も賑やかになることと思います。
旬を味わったり、特別な日を祝ったり・・・楽しい食卓は
きっと心に残ります。家族みんなで楽しみましょう♪
園では24日にクリスマスメニューを予定しています。



冬至 (12月22日)

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。
冬至でよく食べるかぼちゃは漢字で書くと「南京(なんきん)」です。
その他、にんじん、れんこん、うどんなど◎
「ん」のつくものを食べて、柚子風呂に入り、寒い冬を暖まりましょう。



