



12月の献立表

向山保育園

令和7年度

日	曜	3歳未満児		副 食	午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材名	献立名
1	月	牛乳 おこし	ご飯	ポークピカタ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、油、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 ★りんごの カッペキ
				刻み昆布の煮付け	刻み昆布、人参、油揚げ、さつま揚げ、さやいんげん、油、砂糖、しょうゆ、みりん	
				豆腐と青菜のみぞ汁	豆腐、小松菜、えのきだけ、ねぎ、煮干し、みそ	
2	火	牛乳 ピスコ	ご飯	白身魚のカレー揚げ	赤魚、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、油	お茶 おかき
				切り干し大根のサラダ	切干大根、人参、わかめ、かに風味かまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま	
				白菜とベーコンのスープ	ベーコン、白菜、人参、コーン、干しいたけ、はるさめ、卵、洋風だしの素、食塩、こしょう	
3	水	牛乳 クラッカー	ご飯	みそラーメン	焼きそばめん、チャーハン、玉ねぎ、人参、もやし、豚肉、にんにく、油、かまぼこ、わかめ、白ねぎ、みそ、中華だしの素	牛乳 クッキー
				青菜とひじきの和え物	小松菜、人参、コーン缶、ひじき、ごま、しょうゆ、ごま油	
				フルーツ		
4	木	牛乳 おかき	ご飯	鮭のムニエル	鮭、食塩、こしょう、小麦粉、バター	牛乳 ★フライドポテト
				プロッコリーのマヨネーズ和え	プロッコリー、食塩、人参、コーン缶、マヨネーズ	
				豆腐とかほちゃのみぞ汁	かほちゃ、玉ねぎ、木綿豆腐、ねぎ、煮干し、みそ	
5	金	牛乳 ウエハース	ご飯	チキン南蛮	鶏肉、片栗粉、油、りんご、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、酢	牛乳 ピスケット
				キャベツのごま和え	キャベツ、小松菜、人参、ちくわ、いりごま、砂糖、しょうゆ	
				じゃがいものみぞ汁	じゃがいも、玉ねぎ、人参、わかめ、煮干し、みそ	
6	土	牛乳・ピスケット				牛乳・ごませんべい
8	月	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	豚肉のすき焼き風煮物	豚肉、焼き豆腐、しらたき、白ねぎ、玉ねぎ、白菜、えのきだけ、人参、かつお節、しょうゆ、みりん、砂糖、油	牛乳 ★おから かりんとう
				ほうれん草とツナの和え物	ほうれん草、キャベツ、人参、ツナ油漬缶、コーン缶、しょうゆ	
				ヨーグルト		
9	火	牛乳 乾パン	ご飯	カレーの唐揚げ	カレー、塩、小麦粉、油	牛乳 バナナ
				千草和え	小松菜、えのきだけ、人参、ハム、しょうゆ、ごま油	
				ころころ野菜の豆乳コーンスープ	じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、人参、クリームコーン缶、豆乳、コーン缶、塩、こしょう、パセリ	
10	水	牛乳 ポーロ	ご飯	厚揚げカレーマーボー	厚揚げ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、豚肉、油、カレー粉、洋風だしの素、しょうゆ、ちちみつ、ケチャップ、片栗粉、さやいんげん	牛乳 ★きな粉サンド
				三色ナムル	ほうれん草、もやし、人参、ごま油、食塩、いりごま	
				かきたま汁	卵、玉ねぎ、人参、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩、片栗粉	
11	木	牛乳 ごませんべい	ご飯	白身魚の照り焼き	赤魚、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ	牛乳 ★スイート ポテト餅
				大豆サラダ	ゆで大豆、ハム、人参、きゅうり、マヨネーズ、ごま	
				なめこと大根のみぞ汁	なめこ、大根、ねぎ、煮干し、みそ	
12	金	牛乳 玄米フレーク	ご飯	含め煮	鶏肉、しょうが、じゃが芋、人参、こんにゃく、しめじ、さつま揚げ、さやいんげん、厚揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん	牛乳 ウエハース
				キャベツのツナサラダ	キャベツ、人参、ツナ油漬缶、小松菜、油、酢、塩、こしょう、砂糖	
				スティックチーズ		
13	土	牛乳・せんべい				牛乳・芋けんぴ
15	月	牛乳 ピスケット		お誕生会メニュー		牛乳 ショートケーキ
16	火	牛乳 ごませんべい	ご飯	鮭の香り味噌焼き	鮭、みそ、砂糖、みりん、ごま油、ごま、油	牛乳 サブレ
				根菜のソテー	大根、人参、れんこん、大根の葉、ハム、油、洋風だしの素、しょうゆ、塩	
				チンゲン菜のスープ	チンゲン菜、玉ねぎ、人参、豆腐、中華だしの素、しょうゆ、塩	
17	水	プリン	ご飯	ハヤシシチュー	豚肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、油、グリンピース、ハヤシルウ	牛乳 あられ
				キャベツと卵のサラダ	キャベツ、ハム、卵、マヨネーズ、しょうゆ	
				バナナ		
18	木	牛乳 ポーロ	ご飯	豆腐ちくわの磯辺揚げ	豆腐ちくわ、小麦粉、卵、青のり粉、油	牛乳 ★ポップコーン (カレー味)
				ほん酢和え	キャベツ、小松菜、人参、ほん酢しょうゆ	
				豚汁	豚肉、ごぼう、人参、大根、干しいたけ、厚揚げ、こんにゃく、さつまいも、白ねぎ、煮干し、みそ	
19	金	牛乳 ピスケット	ご飯	五目焼きそば	焼きそばめん、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、もやし、人参、油、お好み焼きソース、青のり粉、かつお節	お茶 ごませんべい
				青葉の納豆和え	小松菜、人参、納豆、しょうゆ、かつお節	
				えのきとわかめのすまし汁	豆腐、えのきだけ、わかめ、人参、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	
20	土			☆遊戯会☆		
22	月	牛乳 おかき	ご飯	煮魚	カレイ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん	牛乳 ★人参チーズ 蒸しパン
				かほちやのいと煮	かほちや、小豆、砂糖、しょうゆ、塩、煮干し	
				豆腐とえのきだけのすまし汁	豆腐、人参、えのきだけ、わかめ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	
23	火	牛乳 ウエハース	ご飯	おでん	大根、さつま揚げ、こんにゃく、にんじん、がんもどき、鶏肉、めんつゆ、みりん、砂糖、しょうゆ	牛乳 ★お団子ドーナツ
				ファイバーサラダ	小松菜、切干大根、ひじき、しらたき、人参、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、酢	
				フルーツ		
24	水	牛乳 乾パン	チキン ライス	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、しょうゆ、しょうが、にんにく、油、片栗粉	牛乳 ロールケーキ
				プロッコリーの華風和え	プロッコリー、塩、キャベツ、人参、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油	
				クリームシチュー	じゃが芋、かほちや、人参、ツナ水煮缶、玉ねぎ、油、シチューの素、牛乳	
25	木	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	のり塩ヨコキン	鶏肉、塩、マヨネーズ、青のり、にんにく、片栗粉、油	お茶 せんべい
				小松菜ともやしの和え物	小松菜、もやし、人参、砂糖、しょうゆ	
				玉ねぎときのこのすまし汁	玉ねぎ、人参、なめこ、えのきだけ、小松菜、かつお節、しょうゆ、塩	
26	金	牛乳 ピスコ	ご飯	年越しうどん	ゆでうどん、かまぼこ、油揚げ、しいたけ、白菜、ねぎ、かつお節、砂糖、しょうゆ、	お茶 塩せんべい
				海老と春菊のかき揚げ	えび、春菊、さつまいも、玉ねぎ、人参、小麦粉、卵、油	
				ジョア		
27	土	牛乳・せんべい				牛乳・クッキー

※おやつの★印は、手作りおやつです

※都合により献立が変更になることがあります

お誕生会メニューのため
白ごはんはいりません

クリスマスメニューのため
白ごはんはいりません



風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



✿今月のおすすめメニュー✿



きな粉サンド（12月10日（水）のメニュー）

材料（子ども2人分）

- ・食パン………6枚切りの1枚
- ・バター……8g
- ・きな粉………4g
- ・さとう………4g

作り方

きな粉は、良質な植物性たんぱく質のほか、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの栄養素、さらに大豆サポニンや大豆イソフラボンといったポリフェノールを含んでいます。

たんぱく質は健康な体を維持するのに欠かせません。大豆サポニンには強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できます。

簡単においしく栄養の取れるきなこサンドを作ってみてください♪

① バター、きな粉、砂糖をなめらかになるまで混ぜる

② 半分に切った食パンの片面に①を塗り、もう1枚の食パンではさむ

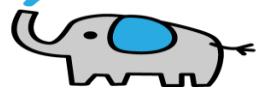


野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れる事により、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

★12月の努力目標★

好き嫌いせず、何でも残さず食べましょう



食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるの危ないといつて出さないのでなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

