

令和7年度



12月の献立表



向山保育園

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	食材料名	献立名	食材料名
1	月	牛乳 おこし	ご飯	ポークピカタ 刻み昆布の煮付け 豆腐と青菜のみそ汁	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、油、ケチャップ、ウスターソース 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、小松菜、えのきたけ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★りんごの カップケーキ	りんご、バター、卵 レモン果汁、 ホットケーキ粉、牛乳
2	火	牛乳 ビスコ	ご飯	白身魚のカレー揚げ 切り干し大根のサラダ 白菜とベーコンのスープ	赤魚、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、油 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 ベーコン、白菜、人参、コーン、干ししいたけ、はるさめ、卵、洋風だしの素、食塩、こしょう	お茶 おかき	
3	水	牛乳 クラッカー	ご飯	みそラーメン 青菜とひじきの和え物 フルーツ	焼きそばめん、キャベツ、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 小松菜、人参、コーン缶、ひじき、ごま、しょうゆ、ごま油	牛乳 クッキー	
4	木	牛乳 おかき	ご飯	鮭のムニエル ブロッコリーの マヨネーズ和え 豆腐とかぼちゃのみそ汁	鮭、食塩、こしょう、小麦粉、バター ブロッコリー、食塩、人参、コーン缶、マヨネーズ かぼちゃ、玉ねぎ、木綿豆腐、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★フライドポテト	じゃがいも、油、食塩
5	金	牛乳 ウエハース	ご飯	チキン南蛮 キャベツのごま和え じゃがいものみそ汁	鶏肉、片栗粉、油、りんご、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、酢 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、玉ねぎ、人参、わかめ、煮干し、みそ	牛乳 ビスケット	
6	土	牛乳・ビスケット				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 ほうれん草とツナの和え物 ヨーグルト	豚肉、焼き豆腐、しらたき、白ねぎ、玉ねぎ、白菜、えのきたけ、人参、かつお節、 しょうゆ、みりん、砂糖、油 ほうれん草、キャベツ、人参、ツナ油漬缶、コーン缶、しょうゆ	牛乳 ★おから かりんとう	おから、人参、小麦粉、 卵、牛乳、油、砂糖、 しょうが、酢、
9	火	牛乳 乾パン	ご飯	カレイの唐揚げ 干草和え ころも野菜の 豆乳コーンスープ	カレイ、塩、小麦粉、油 小松菜、えのきたけ、人参、ハム、しょうゆ、ごま油 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	牛乳 バナナ	
10	水	牛乳 ボーロ	ご飯	厚揚げカレーマーボー 三色ナムル かきたま汁	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、はちみつ、ケチャップ、片栗粉、さやいんげん ほうれん草、もやし、人参、ごま油、食塩、いりごま 卵、玉ねぎ、人参、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩、片栗粉	牛乳 ★きな粉サンド	食パン、バター、 きな粉、砂糖
11	木	牛乳 ごませんべい	ご飯	白身魚の照り焼き 大豆サラダ なめこ大根のみそ汁	赤魚、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ ゆで大豆、ハム、人参、きゅうり、マヨネーズ、ごま なめこ、大根、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★スイート ポテト餅	さつまいも、片栗粉、 砂糖、バター、牛乳
12	金	牛乳 玄米フレーク	ご飯	きめ煮 キャベツのツナサラダ スティックチーズ	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 キャベツ、人参、ツナ油漬缶、小松菜、油、酢、塩、こしょう、砂糖	牛乳 ウエハース	
13	土	牛乳・せんべい				牛乳・芋けんぴ	
15	月	牛乳 ビスケット		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 根菜のソテー チンゲン菜のスープ	鮭、みそ、砂糖、みりん、ごま油、ごま、油 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、玉ねぎ、人参、豆腐、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 サブレ	
17	水	プリン	ご飯	ハヤシシチュー キャベツと卵のサラダ バナナ	豚肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、油、グリーンピース、ハヤシルウ キャベツ、ハム、卵、マヨネーズ、しょうゆ	牛乳 あられ	
18	木	牛乳 ボーロ	ご飯	豆腐ちくわの磯辺揚げ ぼん酢和え 豚汁	豆腐ちくわ、小麦粉、卵、青のり粉、油 キャベツ、小松菜、人参、ぼん酢しょうゆ 豚肉、ごぼう、人参、大根、干ししいたけ、厚揚げ、こんにゃく、さつまいも、白ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★ポップコーン (カレー味)	とうもろこし、油、 カレー粉、塩
19	金	牛乳 ビスケット	ご飯	五日焼きそば 青菜の納豆和え えのきとわかめのすまし汁	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 小松菜、人参、納豆、しょうゆ、かつお節 豆腐、えのきたけ、わかめ、人参、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 ごませんべい	
20	土			☆遊戯会☆			
22	月	牛乳 おかき	ご飯	煮魚 かぼちゃのいんど煮 豆腐とえのきたけのすまし汁	カレイ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん かぼちゃ、小豆、砂糖、しょうゆ、塩、煮干し 豆腐、人参、えのきたけ、わかめ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ★人参チーズ 蒸しパン	ホットケーキミックス 人参、チーズ、 砂糖、牛乳、バター
23	火	牛乳 ウエハース	ご飯	おでん ファイバーサラダ フルーツ	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 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	牛乳 ★お団子ドーナツ	ホットケーキ粉、米粉、 絹ごし豆腐、砂糖、 油、きな粉、食塩
24	水	牛乳 乾パン	チキン ライス	鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーの華風和え クリームシチュー	鶏肉、しょうゆ、しょうが、にんにく、油、片栗粉 ブロッコリー、塩、キャベツ、人参、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 じゃが芋、かぼちゃ、人参、ツナ水煮缶、玉ねぎ、油、シチューの素、牛乳	牛乳 ロールケーキ	
25	木	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	のり塩マヨチキン 小松菜ともやしの和え物 玉ねぎときのこのすまし汁	鶏肉、塩、マヨネーズ、青のり、にんにく、片栗粉、油 小松菜、もやし、人参、砂糖、しょうゆ 玉ねぎ、人参、なめこ、えのきたけ、小松菜、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 せんべい	
26	金	牛乳 ビスコ	ご飯	年越しうどん 海老と春菊のかき揚げ ジョア	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、 えび、春菊、さつまいも、玉ねぎ、人参、小麦粉、卵、油	お茶 塩せんべい	
27	土	牛乳・せんべい				牛乳・クッキー	

※おやつ★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



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、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

- 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

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♪

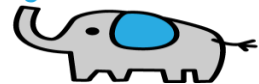


野菜嫌いを克服！

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、子どもは慣れることにより、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、苦手な子ども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で危ないといって出さないのではなく、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

