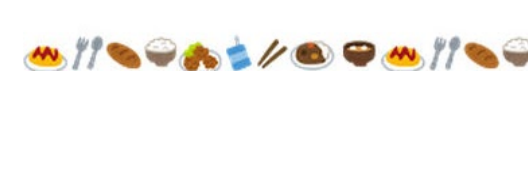




# 12月の献立表

## 令和7年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	月	お菓子、牛乳	鶏のごま味噌焼き(鶏肉、ごま)、ブロッコリー かぼちゃサラダ(ウインナー、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	15	月	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、グリーンピース、牛乳)、ブロッコリー 白菜のコンソメ煮(白菜、しいたけ、にんじん) みそ汁、果物	大学芋、牛乳
2	火	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛炒め(豚肉、玉ねぎ、にんじん)、いんげん 野菜とわかめの酢の物(ほうれん草、にんじん、もやし、わかめ) みそ汁、果物	ごまチーズホットケーキ、牛乳	16	火	お菓子、牛乳	鶏の照り焼き(鶏肉)、いんげん もやしの中華風サラダ(もやし、にんじん、きゅうり) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
3	水	お菓子、牛乳	冬野菜のポトフ(ウインナー、じゃがいも、大根、にんじん、玉ねぎ、白菜、ほうれん草) 昆布とちくわの煮物(ちくわ、昆布、にんじん) 果物	ビーフン、牛乳	17	水	お菓子、牛乳	関東煮(豚肉、ちくわ、にんじん、里芋、大根、小松菜、こんにゃく) 青菜のお浸し(ほうれん草、にんじん、かつお節) みそ汁、果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳
4	木	お菓子、牛乳	スパゲティミートソース (豚ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、とうもろこし、スパゲティ) グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー) 果物	切干大根おにぎり、お茶	18	木	お菓子、牛乳	魚のちゃんちゃん焼き(鱈、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) 大豆とひじきの煮物(あげ、大豆、ひじき、にんじん) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶
5	金	お菓子、牛乳	とり天(鶏肉)、ブロッコリー チンゲン菜のごま和え(チンゲン菜、にんじん、ごま) みそ汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳	19	金	お菓子、牛乳	ふわふわ煮(鶏ミンチ、豆腐、卵、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜) 白菜のしらす和え(ちりめん、白菜、ほうれん草) みそ汁、果物	うの花の野菜チヂミ、牛乳
6	土	お菓子、牛乳	魚のレモン醤油焼き(鱈、レモン)、にんじん 小松菜納豆(しらす干、納豆、小松菜) すまし汁、果物	フレンチトースト、牛乳	20	土	お菓子、牛乳	けんちんうどん(豚肉、あげ、大根、里芋、にんじん、ごぼう、ほうれん草、うどん) 磯和え(海苔、キャベツ、にんじん) 果物	おかかおにぎり、お茶
8	月	お菓子、牛乳	鶏のマヨネーズパン粉焼き(鶏肉、パン粉、パセリ)、ブロッコリー じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) みそ汁、果物	スイートポテト、牛乳	22	月	お菓子、牛乳	バーベキューチキン(鶏肉)、ブロッコリー スパゲティソテー(ウインナー、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、スパゲティ) すまし汁、果物	きなこプリン、牛乳
9	火	お菓子、牛乳	魚の磯部揚げ(赤魚、青のり)、にんじん 白菜のゆかり和え(白菜、にんじん、ゆかり) すまし汁、果物	牛乳もち、牛乳	23	火	お菓子、牛乳	高野豆腐の卵とじ(豚肉、高野豆腐、卵、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) 野菜のごま酢和え(にんじん、ほうれん草、キャベツ、ごま) みそ汁、果物	じゃこトースト、牛乳
10	水	お菓子、牛乳	肉じゃが(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース) キャベツとコーンの和え物(キャベツ、にんじん、小松菜、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	うどん、お茶	24	水	お菓子、牛乳	★行事食(クリスマスランチ) ケチャップライス(玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、とうもろこし、ごはん)、星型にんじん 鶏のから揚げ(鶏肉)、ブロッコリー フライドポテト(じゃがいも) すまし汁、果物	イチゴのケーキ、牛乳
11	木	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ツナ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ) 果物	バナナケーキ、牛乳	25	木	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚、大根)、にんじん 五色炒め(豚肉、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし) みそ汁、果物	レーズンクッキー、牛乳
12	金	お菓子、牛乳	小松菜入り炒り豆腐(ウインナー、豆腐、卵、小松菜) もやしのごま塩和え(もやし、にんじん、小松菜、ごま) みそ汁、果物	シュガートースト、牛乳	26	金	お菓子、牛乳	きのこのシチュー(鶏肉、じゃがいも、にんじん、エリンギ、しめじ、チンゲン菜) フレンチサラダ(キャベツ、にんじん、きゅうり) 果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
13	土	お菓子、牛乳	焼きそば (豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、かつお節、青のり、中華麺) 大豆サラダ(大豆、きゅうり、にんじん、玉ねぎ) 果物	梅の香おにぎり、お茶	27	土	お菓子、牛乳	マーボー丼(豚ミンチ、豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース、ごはん) すまし汁 果物	お菓子、牛乳
					29	月	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、あげ、にんじん、大根、ごぼう、白菜、しめじ) おじゃごとじゃこのおかか和え(ちりめん、じゃがいも、かつお節) 果物	お菓子、牛乳



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



### 家族で食事を楽しむ機会を作りましょう！

年末年始は、クリスマスやお正月などで行える良い機会です。  
大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることに繋がります。  
また、特別な料理を通して食への興味が深まる効果も期待できます。  
ぜひ家族やお友だちみんなで食事の時間を楽しみましょう。



### 冬至(とうじ)



一年で昼間が一番短い日を「冬至」といい、今年は22日になっています。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るといいう習慣があります。  
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。かぼちゃを食べたあとは、ゆず湯に入ってからだをぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

