

# 給食献立表 12月



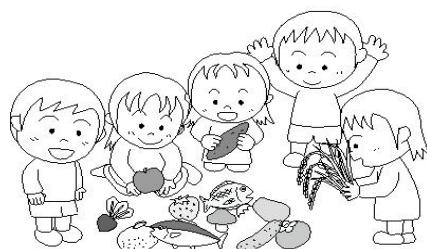
令和7年度  
【3歳以上児】  
南保育園

日付	曜日	献立名	材料名(昼食と☆手作りおやつ)	3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
1 月	月	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 白菜の昆布和え	米、上白糖、片栗粉、油 鶏ひき肉、こうや豆腐、だし	はくさい、たまねぎ、にんじん、大口町産こまつな、インゲン、干しこいとうけ、塩こんぶ	牛乳 おたのしみおやつ ○お楽しみおやつ ときどき、わくわく、何が出るのかお楽しみ！
2 火	火	三色丼 合わせ味噌汁 かき	ホットケーキミックス、上白糖、米、油、ごま 鶏ひき肉、無調整豆乳、たまご、ポークウインナー、合わせみそ、煮干し	かき、だいこん、インゲン、たまねぎ、ねぎ	牛乳 ☆フリーフレンチドッグ
3 水	水	ごはん さばの煮つけ マカロニサラダ ブルーン	米、マカロニ、上白糖、ノンエッグマヨネーズ 国産ポークハム、骨なしさば	ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブルーン、しょうが	牛乳 クラッカー
4 木	木	塩ラーメン しゅうまい バナナ	中華そば、米、ごま油 豚もも肉、豚肉焼壳	バナナ、はくさい、にんじん、もやし、しいたけ、ねぎ	お茶 ☆菜飯おにぎり 
5 金	金	チキンカレーライス 白菜サラダ みかん	米、じゃがいも、上白糖、米油 国産鶏ささみフレーク	みかん、たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう	牛乳 ビスケット
6 土	土	クリームシチューライス オレンジ	米、じゃがいも、油 鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 塩せんべい
8 月	月	ご飯 鶏の味噌漬け焼き こまつなのみねたけ和え すまし汁	米、上白糖 鶏もも肉、白みそ、削り節	大口町産こまつな、にんじん、ねぎ、なめたけ、えのきたけ、カットわかめ	お茶 ももゼリー ○ローリングストック 保育園ではゼリーとお茶を備蓄しながら提供しています。
9 火	火	ひじきご飯 キャベツメンチカツ 納豆汁	米、さといも、押麦、上白糖、ピザまん、油 鶏むね肉、ひきわり納豆、油揚げ、合わせみそ、煮干し、キャベツメンチカツ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ひじき、干しこいとうけ	牛乳 ☆ピザまん
10 水	水	焼き豚チャーハン 中華風コーンスープ みかん	米、押麦、ごま、片栗粉、油 焼き豚	みかん、北海道産裏ごしコン、ねぎ、たまねぎ、にんじん	牛乳 塩せんべい
11 木	木	ミルクロールパン チキンのトマト煮込み ミモザサラダ	じゃがいも、上白糖、油、ミルクロールパン、黒ごま、ノンエッグマヨネーズ 鶏もも肉、たまご	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト缶、キャベツ、しめじ、にんじん	牛乳 ☆大学かぼちゃ 
12 金	金	ご飯 あじの蒲焼風 さつまいもサラダ ひとくちチーズ	米、さつまいも、片栗粉、油、上白糖、ノンエッグマヨネーズ 国産ポークハム、ひとくちチーズ、骨なししあじ	きゅうり、干しぶどう	牛乳 メロンパン
13 土	土	鶏丼 オレンジ	米、糸こんにゃく、上白糖、油 鶏もも肉、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ	お茶 ソフトせんべい

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています

※食材料等の都合で献立変更する場合があります

※☆印は手作りおやつです



日付	曜日	献立名	材料名(辰食と☆手作りおやつ)			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
15	月	ご飯 魚すき こまつなのごま和え 一口ゼリー	米、上白糖、油、ごま	たら、蒲鉾	はくさい、大町産ごまつな、ねぎ、にんじん、しいたけ	牛乳 たい焼き	
16	火	他人丼 赤味噌汁 みかん	上白糖、米、油	豚もも肉、卵、赤みそ、煮干し、だし	みかん、たまねぎ、みかんシロップ漬、黄桃缶、バナナ、パイント、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、レモン、干ししいたけ、のり	お茶 ☆フルーツポンチ	
17	水	五目御飯 冬野菜の具たくさん汁 りんご	米、さといも、糸こんにゃく、押麦、上白糖、油	鶏むね肉、豚もも肉、白みそ、油揚げ、煮干しだし	りんご、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、干ししいたけ	牛乳 甘辛せんべい 焼きほしいも	
18	木	コッペパン クリームシチュー 大根の青じそサラダ ひとくちチーズ	じゃがいも、玄米米粉、ノンオイルドレッシング青じそ、米油、上白糖、コッペパン、油	鶏もも肉、無調整豆乳、国産鶏ささみフレーク、ひとくちチーズ	だいこん、たまねぎ、りんご、にんじん	牛乳 ☆焼きリンゴケーキ	
19	金	チキンライス もみの木ハンバーグ ゆでプロッコリー コンソメスープ	米、油	鶏むね肉、もみの木型ハンバーグ	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、マッシュルーム水煮	野菜ジュース 米粉のカップケーキ	○クリスマス会 クリスマスにちなんだ給食を提供します。
20	土	カレーライス オレンジ	米、じゃがいも、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 しょうゆせんべい	
22	月	ご飯 かぼちゃ入り筑前煮 キャベツのしそ和え	米、上白糖、油	鶏もも肉、だし	キャベツ、れんこん、ごぼう、かぼちゃ、インゲン、にんじん、干ししいたけ	牛乳 みかん	○冬至 給食ではかぼちゃの入った筑前煮を提供します。
23	火	ご飯 ぶり大根 焚き木和え	さつまいも、米、上白糖、ごま	ぶり、蒲鉾	だいこん、にんじん、きゅうり、ひじき	牛乳 ☆焼きいも	
24	水	人参ごはん 厚焼き玉子 白みそ汁	米、押麦、おつゆ麩、上白糖、油	厚焼き玉子、鶏むね肉、白みそ、油揚げ、煮干し	にんじん、たまねぎ、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ	飲むヨーグルト ほせんべい	
25	木	ご飯 鶏の唐揚げ 中華サラダ みかん	米、油、片栗粉、ドレッシング 塩中華、キャラクター波特	鶏もも肉、国産鶏ささみフレーク	キャベツ、みかん、にんじん、だいこん	野菜ジュース ☆キャラクター波特	○誕生会 12月生まれのみなさん、おめでとうございます。
26	金	ご飯 細切り昆布の煮付 はくさいの酢の物	米、さといも、上白糖、油	豚もも肉、焼ちくわ、だし	はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、インゲン、刻みこんぶ	牛乳 しょうゆせんべい	○細切り昆布の煮物 昔は大みそかに煮物を作り、正月に何度も温めて食べてきました。系昆布は「長生きできますように」という願いが込められています。
27	土	ハヤシライス 一口ゼリー	米、じゃがいも、ハヤシフレーク、油	豚もも肉	たまねぎ、にんじん	お茶 ソフトせんべい	



## 冬至



一年の中で日の出から日の入りまでの時間が最も短い日です。

かぼちゃは、夏から秋に収穫されますが、カットしなければ風通しのいい涼しい場所で2~3ヶ月保存が可能です。

冬至にかぼちゃを吃るのは、寒い冬を乗り切るための先人の知恵です。

冬至にはゆず湯に入る習慣あります。  
「邪気を祓い、融通よく生きられる」「ゆず湯に入ると、風邪をひかない」とい伝えがあります。

## ゆず湯

