

給食献立表 12月



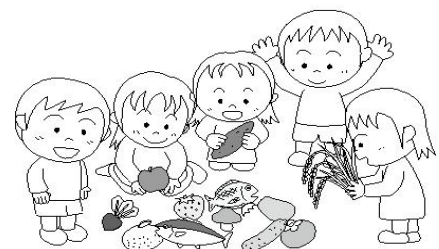
令和7年度
【3歳以上児】
北保育園

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
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	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、とうや豆腐、だし	はくさい、たまねぎ、にんじん、大町産こまつな、インゲン、干しいたけ、塩こんぶ	牛乳 おたのしみおやつ	〇お楽しみおやつ ときどき、わくわく、 何が出るのかお楽しみ！
2	火	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	ごはん さばの煮つけ マカロニサラダ プルーン	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、プルーン、しょうが	牛乳 クラッカー	
4	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、豚肉焼売	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	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 メロンパン	
6	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	ご飯 鶏の味噌漬け焼き こまつなのなめたけ和え すまし汁	米、上白糖	鶏もも肉、白みそ、削り節	大町産こまつな、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	〇ローリング 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	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、干しいたけ	牛乳 ☆ピザまん	
10	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、北海道産裏ごしコーン、ねぎ、たまねぎ、にんじん	牛乳 塩せんべい	
11	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	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、骨なしあじ	きゅうり、干しぶどう	牛乳 カルシウム&テツウエハース	
13	土	鶏丼 オレンジ	米、系こんにゃく、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（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
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、大口町産こまつな、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、パイナップル、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、レモン、干しいたけ、のり	お茶 ☆フルーツポンチ	
17	水	五目御飯 冬野菜の具だくさん汁 りんご	米、さといも、系こんにゃく、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、干しいたけ	牛乳 甘辛せんべい 焼きほしきもち	
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 ゆでブロッコリー 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 ☆焼きもち	
24	水	人参ごはん 厚焼き玉子 白みそ汁	米、押麦、お豆腐、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、干しいたけ、カットわかめ	飲むヨーグルト ほしせんべい	
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、キャラクターポテト	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 ☆キャラクターポテト	○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 昔は大きめに煮物を作り、正月に何度も温めて食べてきました。糸昆布は「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か月保存が可能です。

冬至にかぼちゃを食べるのは、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」と言い伝えがあります。

ゆず湯

