



# 予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	539	19.8	17.3	1.9
3~5歳児	571	21.1	18.6	2.1

令和7年12月



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
♡かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 豚肉の香味焼き 春雨サラダ 長ねぎときのこの味噌汁	♡チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト ご飯 五目卵焼き 三色ナムル お麸となめこの味噌汁	♡おせんべい・牛乳 ご飯 魚のチーズ焼き カラフルソテー キャベツと玉ねぎの味噌汁	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト ご飯 豚肉と白菜の豆乳鍋 お芋とチーズのコロコロサラダ 果物	♡クラッカー・牛乳 チキンライス かぼちゃのクリームシチュー 大根と水菜のサラダ 果物	中央ながかみこども園 ご飯 魚の照り焼き 和え物 味噌汁
☆きなこヨーグルト・クラッカー 8日(月)	☆アップルパイ・牛乳 9日(火)	☆おでん・牛乳 10日(水)	☆プリン 11日(木)	☆レーズンのごつごつクッキー・牛乳 12日(金)	おせんべい 13日(土)
♡ビスケット・牛乳 塩麹の豚バラ丼 マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ	♡クラッcker・飲むヨーグルト 味噌ラーメン 切干大根の中華風サラダ 果物	♡おせんべい・牛乳 ご飯 サバの味噌煮 れんこんと人参のきんぴら 豆腐とわかめとみつばのすまし汁	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト ご飯 ミックス揚げ キャベツとコーンの土佐和え かぶと油揚げの味噌汁	♡チーズクラッcker・牛乳 ご飯 コロコロハンバーグ 千切り野菜のサラダ もやしと玉ねぎの味噌汁	中央ながかみこども園 ご飯 魚のしょうが焼き サラダ スープ
☆大根もち・牛乳 15日(月)	☆ピスコ 16日(火)	☆マカロニグラタン 17日(水) ファミリーデー・誕生会	☆抹茶ちんすこう・牛乳 18日(木) ファミリーデー	☆キャラメルポテト・牛乳 19日(金)	豆乳クッキー 20日(土)
♡かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ほうれん草サラダ わかめとえのきとお麸のすまし汁	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト ご飯 魚のパン粉焼き だいこんの甘酢和え かぼちゃと油揚げの味噌汁	♡おせんべい・牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ 果物	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ロールパン 鶏肉のあっさりボトフ フレンチサラダ 果物	♡クラッcker・牛乳 ご飯 すき焼き風煮 プロッコリーのおかか和え 果物	中央ながかみこども園 ご飯 魚の塩焼き サラダ 味噌汁
☆のり塩ポップコーン・牛乳 22日(月)	☆チーズ入りごまがらめ・牛乳 23日(火) ファミリーデー	☆米粉カステラ・牛乳 24日(水)	☆ココア蒸しパン・牛乳 25日(木)	☆ビーフン・牛乳 26日(金)	カルシウムせん 27日(土)
♡ビスケット・牛乳 ご飯 豚肉のにら玉炒め チョレギサラダ 春雨とわかめとコーンの中華スープ	♡クラッcker・飲むヨーグルト ご飯 大根と厚揚げのそぼろ煮 れんこんのサラダ なめこと玉ねぎの赤だしの味噌汁	♡おせんべい・牛乳 クリスマスメニュー	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト 年越うどん かぼちゃの煮物 果物	♡チーズクラッcker・牛乳 お弁当の日	中央ながかみこども園 ご飯 豚肉の西京焼き 和え物 すまし汁
☆かぼちゃクッキー・牛乳 29日(月)	☆フレンチトースト・牛乳 30日(火)	☆おたのしみおやつ・牛乳 31日(水)	☆中華おこわ	☆アップルクーヘン・牛乳	おせんべい おやつ
お休み	お休み	お休み			

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

## 12月22日（月）は “冬至”

冬至とは1年で1番屋が短くなる日のことを言います。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冬至の日にかぼちゃを食べると、**厄除けや病気の効果**があると伝えられています。かぼちゃにはカロテンやビタミンが多く含まれていて、粘膜を丈夫にし、風邪に対する抵抗力を高める効果があります。



◆ ファミリーデー 12月17日(水)  
12月18日(木)

12月23日(火)

◆ 誕生会 12月17日(水)

※食材材料仕入状況等により、  
献立表と異なることもあります  
のでご了承ください。 德本