



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 お麩となめこの味噌汁 | ♡ 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 | ☆ アップルパイ・牛乳 | ☆ おでん・牛乳 | ☆ プリン | ☆ レーズンのごつごつクッキー・牛乳 | ☆ おせんべい |
| 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) |
| ♡ ビスケット・牛乳 塩麴の豚バラ丼 マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ | ♡ クラッカー・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 | ♡ チーズクラッカー・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 | ☆ ビスコ | ☆ マカロニグラタン | ☆ 抹茶ちんすこう・牛乳 | ☆ キャラメルポテト・牛乳 | ☆ 豆乳クッキー |
| 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) ファミリーデー・誕生会 | 18日(木) ファミリーデー | 19日(金) | 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麩のすまし汁 | ♡ 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 鶏肉のあっさりポトフ フレンチサラダ 果物 | ♡ クラッカー・牛乳 ご飯 すき焼き風煮 ブ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 | ☆ チーズ入りごまがらめ・牛乳 | ☆ 米粉カステラ・牛乳 | ☆ ココア蒸しパン・牛乳 | ☆ ビーフン・牛乳 | ☆ カルシウムせん |
| 22日(月) | 23日(火) ファミリーデー | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) | 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 | ♡ クラッカー・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 | ♡ チーズクラッカー・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 | ☆ フレンチトースト・牛乳 | ☆ おたのしみおやつ・牛乳 | ☆ 中華おこわ | ☆ アップルクーヘン・牛乳 | ☆ おせんべい |
| 29日(月) | 30日(火) | 31日(水) | | | |
| 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番昼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。 徳本