



# 12月 給食だよ

令和7年 10月  
よろこび保育園給食室

## 12月のテーマ

### 【食育目標】

- 楽しい雰囲気でお友達と楽しく食べる
- 年末年始の行事食に触れ、日本の食文化への関心を深める

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1カ月となりましたね。年末は、忙しくなりがちですが子ども達と一緒にクリスマスやおせちの準備をしたりと、昔からある風習を伝える良い機会です！十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、12月も元気に過ごしましょう♪

## ～風邪を予防しよう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気です。風邪の予防に効果的な食材を紹介します。

### ビタミンC



フルーツ・ブロッコリー・いも類

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。

### ビタミンA



うなぎ・レバー・緑黄色野菜

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！

### たんぱく質



肉・魚・乳製品・大豆製品

免疫細胞を作るもととなります。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。

## 今月のレシピ

### さつまいもサラダ



材料 (1人分)

- ・さつまいも 40g
- ・きゅうり 20g
- ・角切りチーズ 10g
- ・マヨネーズ 6g
- ・プレーンヨーグルト 1g
- ・塩 0.1g

#### 作り方

- ①さつまいも・きゅうりをコロコロに切る。
- ②さつまいもを蒸しておく（形が残る程度に）
- ③材料を調味料と混ぜる。

## よろこび米をみんなで食べました



自分で育てたお米は、みんな美味しいと言ってパクパク食べていました！





# 12月の献立表



令和7年 よろこび保育園

日	曜	未満児 朝のおやつ	副食	午後のおやつ	材料
1	月	牛乳 せんべい	親子丼 きゅうりの酢の物 フルーツ	牛乳 マカロニあべかわ	鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 卵 きゅうり キャベツ わかめ みかん マカロニ きな粉
2	火	牛乳 フルーツ	魚の豆乳コーンソース 中華スープ ふりかけ	牛乳 カレーボンデケーショ	鮭 玉ねぎ 豆乳 クリームコーン ベーコン チンゲン菜 人参 もやし 竹の子 きくらげ ごま油 ふりかけ じゃが芋 カレー粉
3	水	牛乳 ウエハース	豚のみそ炒め かきたま汁 フルーツ	牛乳 豆腐のナゲット	豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 みそ しめじ ほうれん草 卵 パナナ 豆腐 パン粉 鶏ミンチ マヨドレ
4	木	牛乳 ビスケット	チキンカツ キャベツとりんこのサラダ みそ汁	牛乳 きなこパイ	鶏肉 パン粉 ハム キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ かぼちゃ えのき チンゲン菜 油揚げ みそ パイシート きな粉
5 麺の日	金	牛乳 麩菓子	和風うどん ♥かき揚げ 一口ゼリー	牛乳 肉まん	うどん わかめ コーン えび 玉ねぎ 人参 いんげん 卵 トマト 一口ゼリー ミックス粉 豚ミンチ ねぎ 椎茸 ごま油
6	土	牛乳 クラッカー	おかかチャーハン とり天 すまし汁	牛乳 おかし	ベーコン 玉ねぎ 人参 いんげん コーン とり天 豆腐 わかめ 小ねぎ おかし
8 パンの日	月	牛乳 チーズ	ナン ボークビーンズカレー ドレッシングサラダ フルーツ	牛乳 ココアゼリー せんべい	ナン 豚肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリーンピース なす ルウ ブロッコリー きゅうり レモン汁 りんご ココア 牛乳
9	火	牛乳 せんべい	オランダ揚げ ナムル 里芋のみそ汁	牛乳 じゃこおやき	すり身 ごぼう 人参 ビーマン 玉ねぎ 豆腐 もやし 小松菜 ごま 里芋 椎茸 小ねぎ わかめ みそ 薄力粉 卵 山芋 ちりめん キャベツ コーン
10	水	牛乳 ビスケット	八宝菜 切干大根のマヨサラダ フルーツ	牛乳 からいもだご	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 椎茸 竹の子 きぬさや きくらげ ごま油 切干大根 キャベツ きゅうり マヨドレ パナナ さつま芋
11	木	牛乳 ウエハース	ぶり大根 カレーすいとん 一口ゼリー	牛乳 あんトースト	ぶり 大根 生姜 鶏肉 すいとん 玉ねぎ チンゲン菜 人参 椎茸 油揚げ ねぎ カレールウ 一口ゼリー 食パン こしあん
12	金	牛乳 フルーツ	豆腐のミートローフ コールスローサラダ ミルクスープ	牛乳 りんご蒸しパン	豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 卵 パン粉 コーン キャベツ きゅうり マヨネーズ ベーコン じゃが芋 人参 ほうれん草 牛乳 ミックス粉 りんご
13	土	牛乳 せんべい	焼きビーフン スープ フルーツ	牛乳 おかし	ビーフン 豚肉 人参 椎茸 きくらげ ねぎ 竹の子 玉ねぎ キャベツ パセリ パナナ おかし
15	月	牛乳 クラッカー	白菜のクリームシチュー ポパイサラダ フルーツ	牛乳 ももケーキ	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 シチュールウ 牛乳 ほうれん草 椎茸 キャベツ コーン マヨドレ ごま みかん ミックス粉 卵 桃缶
16	火	牛乳 麩菓子	青菜とチーズのオムレツ ナポリタン コンソメスープ	牛乳 昆布とツナのおにぎり	卵 豚ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 スパゲティ麺
17	水	牛乳 チーズ	豚肉の中華炒め みそ汁 一口ゼリー	牛乳 手作りコロッケ	豚肉 玉ねぎ ビーマン 人参 竹の子 大根 油揚げ わかめ えのき 小ねぎ みそ 一口ゼリー じゃが芋 合ミンチ パン粉
18 京都料理	木	牛乳 ビスケット	魚の西京焼き ひじき煮 すまし汁	牛乳 食パンフロランタン	さば ひじき 人参 椎茸 油揚げ いんげん ごま油 玉ねぎ ほうれん草 しめじ かまぼこ 食パン コーンフレーク バター
19 おにぎりの日	金	牛乳 ウエハース	タイピーエン 焼売 トマト	牛乳 蒸ししょうかん	豚肉 春雨 白菜 玉ねぎ 人参 竹の子 椎茸 ねぎ 焼売 トマト こしあん さつま芋
20	土	以上児発表会			
22 誕生日会	月	牛乳 せんべい	ピラフ から揚げ ジュース マカロニサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳 ケーキ	えび 玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース バター 鶏肉 マカロニ きゅうり マヨドレ かぼちゃ 牛乳 生クリーム ケーキ
23 もちつき	火	牛乳 クラッカー	豚汁 パンサンス 鶏の照り焼き	麦茶 フルーツヨーグルト	豚肉 大根 里芋 人参 こんにゃく 油揚げ ごぼう 椎茸 ねぎ みそ 鶏肉 春雨 きゅうり コーン ヨーグルト パナナ バイン缶 みかん缶 白桃缶 レーズン
24	水	牛乳 麩菓子	肉豆腐 根菜汁 フルーツ	牛乳 メロンパン	牛肉 豆腐 白菜 もやし 人参 ねぎ 椎茸 糸こんにゃく 大根 れんこん ごぼう 小ねぎ パナナ メロンパン
25 クリスマス会	木	牛乳 ウエハース	パン ラザニア ブロッコリー フライドチキン ポトフ	牛乳 クリスマスクッキー	ロールパン マカロニ 豚肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ トマト 缶 チーズ ブロッコリー フライドチキン ベーコン じゃが芋 キャベツ パセリ 薄力粉 バター
26	金	牛乳 チーズ	おでん風煮 鶏のパン粉焼き 一口ゼリー	牛乳 おかし	大根 里芋 厚揚げ豆腐 人参 ちくわ こんにゃく 馬すじ 鶏肉 マヨドレ パン粉 粉チーズ トマト 一口ゼリー おかし
27	土	牛乳 せんべい	まぜごはん フライ みそ汁	牛乳 おかし	鶏肉 ちりめん 椎茸 人参 椎茸 いんげん ごま油 フライ チンゲン菜 油揚げ 玉ねぎ みそ おかし

★22日(月)はお誕生日会のため、ぱんだ・きりん・らいおんぐみさんは、ごはんはいりません★

☆5日(金)、19日(金)は麺の日です。8日(月)はパンの日です。以上児さんはごはんはいりません☆

★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★

♥：らいおん組 リクエストメニューです。