



# 12月の給食だより

2025年11月28日(金) 清水保育園

舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じるこの頃。子ども達は吐く息の白さに喜びながら元気に外遊びも楽しんでいます！

12月は発表会やクリスマス会、そして年末年始に向けて楽しみな行事が待っていますが、病気に負けないよう、毎日腰骨を立てて3食しっかり食べて十分な休息もしていきましょう！  
またクリスマス会では行事食として特別なメニューを準備していますので楽しみにしていてください♡

## 旬をいただいて丈夫な体をつくろう！

冬は空気が乾燥し、感染症も流行しやすい季節！栄養をじっくり蓄えた食材やビタミン、ミネラルなど免疫力をアップしてくれる食材が多いのが特徴です♪

<b>だいこん</b>  だいこんの葉にはカロテンなどのビタミンやミネラルが多く含まれており、消化促進や用もある為、疲れた胃腸を助ける働きがあります。	<b>ほうれんそう</b>  寒さに耐えるために葉に糖などを蓄える性質を生かし、通常より糖度が上がったほうれんさんはビタミン類の含有量も高くなります。
<b>たら</b>  タンパク質が多く、骨や歯を健康にしてくれるビタミンDや正常な赤血球を作るのに必要なビタミンB12も含まれています。	<b>みかん</b>  冬の代表的な果物。ビタミンCが豊富で疲労回復効果や風邪予防が期待できます。

### ★寒い冬にピッタリ！4つの食材で簡単煮物 鶏肉とだいこんのカレーじょうゆ煮★

#### 《材料(2人前)》

鶏肉：90g  
だいこん：1/8本  
にんじん：1/4本  
すじなしいんげん：2本程度

斜め千切りにし茹である

【調味料】 砂糖：小さじ1/2  
カレー粉：0.4g 本みりん：小さじ1/3  
清酒：小さじ1 水：小さじ3  
しょうゆ：小さじ1 植物油：小さじ1

#### 《作り方》

- ①植物油で鶏肉を焼き目がつくぐらい炒め、だいこん、にんじん、カレー粉を加え、さらに炒める。
- ② ①に水を入れ、沸騰したらあくを取り、清酒、砂糖、しょうゆ、本みりんで調味し、汁けがなくなるまで煮る。
- ③いんげんをいれて火を通す



## 令和7年12月 献立表（本園）

日	曜	食 食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉になる 黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子を ととのえる	
1 15	月	発芽玄米ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 わかめスープ（たまねぎ）	牛乳 バナナ	お茶 きのごはん	牛乳 豚肉 厚揚げ 塩わか め 油揚げ	精白米 押麦 植物油 三温 糖 ごま油	バカ キバツ たまねぎ に んじん ピーマン 青ねぎ 生 しいたけ シメジ
2 16	火	発芽玄米ごはん 魚の照り焼き レタス チンゲンサイのスープ	牛乳 チーズ	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳 ブロッコリー 魚 鶏肉 脱脂粉乳	精白米 押麦 三温糖 植物 油 小麦粉 黒砂糖	しょうが レタス チゲ サイ た まねぎ ホーリー缶 にんじ ん
3 17	水	発芽玄米ごはん 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 きゅうりとだいこんのかしマリネ	牛乳 ウエハースFe	スキムミルク きな粉ブルーンマフィン	牛乳 鶏もも 脱脂粉乳 き な粉 豆乳	ウエハース7g Fe 精白 米 押麦 マガリ 小麦粉 生 クリーム（植物性） 植物油 三温糖 ホットキット	ブロッコリー たまねぎ にんじ ん マッシュルーム缶 きゅうり だいこん レモン（汁使用） 干しフルーム
4 18	木	発芽玄米ごはん 豚肉のきのこ炒め 鶏肉と野菜の清汁	牛乳 パインアップル（缶）	スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 押麦 植物油 ごま 油 小麦粉 三温糖 バター	パインアップル缶 にんじん え のきだけ エリザベス シメジ にら にんにく こまつな だいこん
5 19	金	発芽玄米ごはん かみかみバーグ にんじんの甘煮 切干したいこんのみそ汁	牛乳 せんべい	牛乳 ドーナツ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき 油揚げ	せんべい 精白米 押麦 植 物油 バター 三温糖 ケーキ ドーナツ	たまねぎ ホーリー缶 にん じん 切干したいこん なす 青ねぎ
6 20	土	中華丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	豚肉 調整豆乳	せんべい 精白米 ごま油 植物油 片栗粉 ゼリー	たまねぎ キバツ にんじん
20 21	土	第16回 発表会	★持ち帰り給食★ 豆乳・パン（ミルクツイスト）		調整豆乳	パン	
8 22	月	発芽玄米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 季節の具たくさんみそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク おからマフィン	牛乳 ブロッコリー 鶏ひき肉 油揚げ 脱脂粉乳 鶏卵 お から	精白米 押麦 植物油 三温 糖 小麦粉 バター	かぼちゃ にんじん 冷凍 グリーピース はくさい たま ねぎ もやし 青ねぎ
9 23	火	発芽玄米ごはん 魚のごまみそ焼き にんじんの甘煮 清汁（生しいたけ・白玉ふ	牛乳 せんべい	スキムミルク バナナ・ウエハースFe	牛乳 白身魚 脱脂粉乳	せんべい 精白米 押麦 す りごま 植物油 三温糖 白 玉ふ ウエハース7g Fe	にんじん 生しいたけ 青 ねぎ バカ
10 24	水	発芽玄米ごはん ローストチキン ゆでブロッコリー キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 パインアップル（缶）	スキムミルク 小松菜とフルーツのマフィン	牛乳 鶏もも 調整豆乳 脱 脂粉乳 豆乳	精白米 押麦 植物油 ホット ケーミックス 三温糖	パインアップル缶 ブロッコリー ホール コーン缶 キバツ たまねぎ に んじん パセリ 干しフルーム こまつな
24 25	水	雪だるまハヤシライス ブロッコリーサラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 サンタさんケーキ	牛乳 鶏もも	ケハース 精白米 玄米 じゃ がいも皮なし 植物油 ハヤ シ デミ グリース バター 三温 糖 ヨネーズ ブリソング ケキ 生り リーム（植物性） 三温糖	にんじん たまねぎ 冷凍 グリーピース 赤ピーマン ブロコ リー にんじん ホールコーン缶 い ちこ
11 25	木	発芽玄米ごはん すきやき わかめスープ（えのきだけ）	牛乳 もも（缶）	スキムミルク レーズンクッキー	牛乳 牛肉 烧き豆腐 塩わ かめ 脱脂粉乳 鶏卵 豆乳	精白米 押麦 植物油 三温 糖 ごま油 小麦粉 マガリソ	もも缶 糸こんにゃく は くさい たまねぎ にんじ ん えのきだけ 青ねぎ 干 しぶどう
12 26	金	発芽玄米ごはん 和風ブイヤベース コールスロー	牛乳 ウエハースFe	牛乳 丸ボーロ	牛乳 白身魚 ゆでだいす	ウエハース7g Fe 精白 米 押麦 じゃがいも カリ ブ油 ヨネーズ 丸ボーロ	たまねぎ にんじん ベリ ーパセリ にんにく トマトデュース 無塩 キバツ ホールコーン缶
13 27	土	牛丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	牛肉 調整豆乳	せんべい 精白米 植物油 三温糖 ゼリー	たまねぎ にんじん 青ね ぎ

★12/20（土）は本園発表会の為、持ち帰り給食があります。前日12/19（金）に配布いたします。

★12/24（水）は誕生会・クリスマス行事食となっております。

★献立の内容は都合により変更する場合があります。

