

12月の献立表

幼保連携型認定こども園
立正保育園

令和7年度

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	月	むぎちやマンナ	ごはん	てりやきどん・こまつなサラダ かきたまごスープ	鶏肉・玉葱・小松菜・キャベツ・もやし・ツナ缶 卵・人参・えのき・わかめ	むぎちや にんじんもち	513	18.5	19.9
2	火	むぎちやせんべい	ごはん	あつあげのそぼろあんかけ だいこんサラダ・みそしる	豚挽肉・生揚げ・玉葱・人参・椎茸・生姜・ハム 大根・きゅうり・キャベツ・わかめ	むぎちや ココアむしばん	503	19.2	16.6
3	水	むぎちやリンゴ	ごはん	じゃこごはん・ちくわのいそべあげ えのきのすのもの・みそしる	しらす・ちくわ(鶏肉)・えのき・わかめ・きゅうり もやし・豆腐・玉葱	むぎちや せんべい	387	16.3	7.5
4	木	むぎちやチーズ	パン	ジャムパン・すいとん みかん・ブロッコリーサラダ	鶏肉・油揚げ・里芋・大根・ごぼう・椎茸 みかん・ブロッコリー・きゅうり・もやし	むぎちや てづくりおこし	457	14.9	12.0
5	金	むぎちやカルケット	ごはん	ハンバーグ・コーンにんじん フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・コーン缶・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	むぎちや バナナ	561	17.9	21.5
6	土	むぎちやせんべい	めん	スパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちや ビスケット	230	8.3	5.3
8	月	むぎちやボーロ	ごはん	にしきどん・ほうれんそうのごまあえ ごぼうサラダ・みそしる	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 ごぼう・きゅうり・人参・もやし・玉葱	むぎちや だいがくかぼちゃ	487	17.2	19.7
9	火	むぎちやウエハース	ごはん	にくじゃが・なつとう やさいのナムル・みそしる	豚肉・じゃが芋・生揚げ・玉葱・人参・ひきわり納豆 干椎茸・キャベツ・きゅうり・もやし・大根・わかめ	むぎちや にんじんケーキ	539	21.5	17.6
10	水	むぎちやチーズ	うどん	はくさいとぶたにくのあんかけうどん バナナ・ドレッシングづけ	豚肉・白菜・人参・小松菜・しめじ・大根 きゅうり・バナナ	むぎちや ごまおにぎり	405	12.4	5.7
11	木	むぎちやさつまいも	ごはん	ハヤシライス・ゆでたまご ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム缶・卵 ハム・芽ひじき・大根・きゅうり	むぎちや ホットケーキ	601	19.3	24.4
12	金	むぎちやリンゴ	ごはん	とりにくとさといものうまに コールスローサラダ・みそしる	鶏肉・里芋・大根・ごぼう・人参・たけのこ・こんにゃく 干椎茸・ハム・キャベツ・きゅうり・もやし・あぶらあげ	むぎちや ピザまん	454	15.9	13.1
13	土	むぎちやせんべい	めん	わふうすばげてい・むぎちや スティックきゅうり	ツナ缶・玉葱・人参・きゅうり	むぎちや せんべい	173	6.2	5.5
15	月	むぎちやマンナ	ごはん	ビビンバどん・かぼちゃサラダ スープ	鶏挽肉・豚挽肉・ほうれん草・もやし・人参 かぼちゃ・きゅうり・豆腐・玉葱	むぎちや マーラカオ	515	15.7	22.8
16	火	むぎちやみかん	うどん	カレーうどん・ゆでたまご はくさいサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・卵 白菜・人参・コーン缶	むぎちや やきいも	384	11.7	15.7
17	水	むぎちやせんべい	ごはん	ぎせいどうふ・きりぼしだいこんのもの すのもの・みそしる	卵・豆腐・人参・干椎茸・みつ葉・切干大根・油揚げ もやし・きゅうり・わかめ・ふ・キャベツ	むぎちや マシュマロサンド	531	20.2	16.8
18	木	むぎちやボーロ	ごはん	わかめごはん・フィッシュナゲット マカロニサラダ・みそしる	豆腐・ツナ缶・玉葱・生姜・ハム・マカロニ きゅうり・人参・えのき・もやし	むぎちや チーズトースト	579	18.1	27.8
19	金	むぎちやカルケット	ごはん	ケチャップライス・とりにくのからあげ コーンサラダ・スープ	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・鶏肉・にんにく 生姜・キャベツ・きゅうり・豆腐・わかめ	むぎちや バナナクレープ	608	19.6	28.7
20	土	むぎちやせんべい	めん	スパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちや ビスケット	230	8.3	5.3
22	月	むぎちやウエハース	ごはん	ごもくなつとう・かぼちゃのもの しおこんぶあえ・みそしる	豚挽肉・ひきわり納豆・人参・椎茸・にら 南瓜・キャベツ・きゅうり・もやし・玉葱	むぎちや マカロニあべかわ	412	16.2	6.4
23	火	むぎちやチーズ	パン	たまごサンド・ポパイサラダ みかん・ソーセージスープ	卵・ほうれん草・人参・コーン缶・ツナ缶・みかん 魚肉ソーセージ・キャベツ・玉葱・もやし	むぎちや フライドポテト	407	14.3	16.5
24	水	むぎちやせんべい	ごはん	トナカイおにぎり・ピザバーグ ツリーサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・ピーマン・コーン缶 チーズ・れんこん・じゃが芋・ブロッコリー・もやし・わかめ	むぎちや デコレーションケーキ	877	26.2	41.1
25	木	むぎちやバナナ	うどん	みそにこみうどん・ゆでたまご こまつなのごまあえ	鶏肉・油揚げ・人参・じゃが芋・玉葱・こんにゃく ごぼう・卵・小松菜・きゅうり・もやし	むぎちや チャーハンおにぎり	443	20.1	10.5
26	金	むぎちやボーロ	ごはん	ドライカレー・ふくじんづけ ツナサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜 福神漬・キャベツ・きゅうり・ツナ缶・豆腐・わかめ	むぎちや くろごまマフィン	516	15.7	21.6
27	土	むぎちやせんべい	めん	わふうすばげてい・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン きゅうり	むぎちや せんべい	213	8.1	5.1
29	月	むぎちやせんべい	めん	スパゲティ・むぎちや ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン ミニゼリー	むぎちや ビスケット	314	9.8	6.8
30	火	むぎちやウエハース	めん	ごもくうどん・むぎちや ミニゼリー	鶏肉・キャベツ・玉葱・人参 ミニゼリー	むぎちや せんべい	269	9.6	8.6

12月の目標

- ・乳児 伝統行事や食文化に興味を持ちながら
楽しく食事をする。
- ・幼児 伝統行事や食文化に興味を持ち、
食事に対する感謝の気持ちを持つ。

22日(冬至) かぼちゃの煮物

24日 クリスマスメニュー

冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境に
だんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、
かぼちゃを食べ、温野菜ゆず湯に入る習慣がありま
すね。
「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と
聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、
保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに
過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも血
行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばら