

# 令和7年 12月 よていにこんだてひよ♪

給食回数18回 つかさわようちえん

日	曜	こんだてめい	しょくひんのはたらき				エネルギー Kcal たんぱく質 g しづくえ ん そうどう	
			きいろ	あか	みどり			
1	月	むぎごはん	マーボーだいこん はくさいスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん にら	だいこん ほしいいただけ ねぎ しょうが にんにく はくさい たまねぎ とうもろこし	422 16.6 2.5
2	火	むぎごはん	いわしのかばやき おかかあえ とんじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ ジャガイモ	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく とうふ ミソ	にんじん	キャベツ もやし ごぼう たいこん こんにゃく ねぎ	534 25.3 1.5
3	水	ワインナー むしパン	グリーンサラダ ミネストローネ	ミックスコ あぶら さとう バター マカロニ ジャガイモ	ぎゅうにゅう ワインナー とうにゅう だいす ベーコン チーズ	にんじん トマト	きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	432 16.1 1.6
4	木	みそラーメン	ちゅうかあますあえ バナナ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ミソ	にんじん にら	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが きゅうり だいこん バナナ	403 16.6 2.7
5	金	むぎごはん	ポークカレー まめまめサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまクリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	524 19.6 1.2
8	月	ゆめロール	チキンナゲット ボトフ はやか (みかん)	ゆめロール じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンナゲット ワインナー ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ はやか	571 23.7 2.0
9	火	ごましおごはん	たらのさいきょうやき きりぼしだいこんのいりに じゃがいものみぞしる	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たら みそ さつまあげ わかめ あぶらあげ	にんじん	きりぼしだいこん ねぎ えのきたけ	461 22.3 2.4
10	水	むぎごはん	だいすりいキーマカレー コールスローサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	510 19.9 1.2
11	木	ふゆやさいの ペペロンチーノ	チップスサラダ ヨーグルト	スパゲッティ オリーブあぶら さとう あぶら ジャガイモ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう プロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ キュウリ	406 16.4 1.5
12	金	こぎつねごはん	ごまネースあえ かきたまじる	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ たまご	にんじん さやいんげん ほうれんそう	キャベツ ねぎ	509 22.8 1.3
15	月	むぎごはん	ポークストロガノフ こまつなサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しめじ グリンピース キュウリ キャベツ	517 19.5 1.5
16	火	カレーうどん	さつまいものレモンに りんご	うどん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん	たまねぎ ねぎ レモン りんご	414 16.2 1.0
17	水	チキンライス	コーンサラダ キャベツスープ	こめ むぎ あぶら さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	にんじん	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく とうもろこし キャベツ キュウリ	444 16.0 2.1
18	木	なめし	にこみおでん はなみかん	こめ むぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく みかん	413 13.8 1.7
19	金	クリームサンド	フレンチサラダ ABCスープ	ココアパン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	にんじん トマト パセリ	キャベツ キュウリ たまねぎ	563 15.5 2.0
22	月	けんちんうどん	かぼちゃのミルクに りんご パクパク	うどん ごまあぶら さとう さといも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう ほししいいただけ ねぎ こんにゃく りんご	400 17.4 1.2
23	火	かしわどん	ごまあえ いなかじる	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ なまあげ ミソ	にんじん	たまねぎ しらたき こんにゃく ほししいいただけ キャベツ もやし ごぼう だいこん	462 22.5 1.6
24	水	クリスマスマニュ	もみのきハンバーグ クリスマスサンデー <sup>*</sup> コンソメスープ カップデザート	クロワッサン あぶら さとう じゃがいも いちごプリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ベーコン	にんじん プロッコリー ハブリカ パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	557 19.5 2.3

## 12月の給食目標

●さむさにまけない  
しょくじをしょ

冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。  
冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。  
また、冬至には「ん」のつく食べ物を  
食べると幸運に恵まれるといわれています。

今月の栄養価平均値(摂取基準)  
○エネルギー 475(490)Kcal  
○たんぱく質 18.9(16~25)g  
○食塩相当量 1.7(1.5)g



●12月の給食費の引き落とし日は**12月25日(木)**です。お忘れのないようお願いいたします。

○都合により、献立や食材等が変更になることがあります。ご了承ください。

●こんにゃくいもは、名前の通りイモ類なので、食品群別では『きいろ』に分類されますが、  
こんにゃくに加工されると食物繊維たっぷりの『みどり』に変身します。

12月(金) 保育参観(年長組)

24日(水) クリスマス会