

2025年度

12月予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 月	ミートスパゲティ フレンチサラダ スープ バナナ	スパゲッティ/菜の花 &紅花油/薄力粉/パ ター/ホールコーン缶 /オリーブ油/じゃがい も/かたくり粉/三 温糖	豚ひき肉/粉チーズ/ 生わかめ/牛乳	にんにく/にんじん/ 玉葱/ホールトマト缶 /パセリ/キャベツ/ きゅうり/大根/生し いたけ(菌床栽培、生) /バナナ	牛乳 いももち	1食時 - 585 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 3.2 g
2 16 火	ごはん 鮭の塩焼き ぐる煮 味噌汁 みかん	精白米/おおむぎ(押 麦)/さといも/こんに やく(精粉)/三温糖	鮭/生揚げ/煮干しだ し/絹ごし豆腐/ヨー グルト	にんじん/大根/小松 菜/えのきたけ/みか ん/もも缶	ほうじ茶 フルーツヨーグルト(もも)	1食時 - 510 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 8.0 g 食塩相当 3.6 g
3 17 水	ガパオライス 洋風切干 ポトフ キウイフルーツ	精白米/菜の花&紅花 油/じゃがいも/食パ ン	豚ひき肉/ベーコン/ ウィンナー/牛乳/ チーズ	にんにく/玉葱/赤 ピーマン/黄ピーマン /切干し大根/キャベ ツ/にんじん/パセリ /キウイフルーツ	牛乳 チーズトースト	1食時 - 561 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 22.0 g 食塩相当 2.3 g
4 18 木	ごはん 白菜の旨煮 ツナサラダ 味噌汁	精白米/おおむぎ(押 麦)/三温糖/かたくり 粉/オリーブ油/薄 力粉/菜の花&紅花油	豚小間肉/生揚げ/ま ぐろ缶詰(油漬フレー ド)/煮干しだし/牛乳	はくさい/玉葱/にん じん/チンゲンサイ/ たけのこ(ゆで)/キャ ベツ/きゅうり/もや し/大根/長葱	牛乳 ココアクッキー	1食時 - 624 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 25.6 g 食塩相当 2.1 g
5 19 金	ロールパン ハンバーグ ささみサラダ スープ バナナ	ロールパン/パン粉/ 菜の花&紅花油/ごま 油/三温糖/白ごま (いり)	豚ひき肉/牛乳/鶏さ さ身/絹ごし豆腐/油 揚げ/きな粉	玉葱/ほうれんそう/ キャベツ/きゅうり/ にんじん/小松菜/パ ナナ	ほうじ茶 きなこおはぎ 19日 ほうじ茶 2色おはぎ	1食時 - 538 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 1.7 g
6 20 土	豚丼 ドレッシングサラダ 味噌汁	精白米/おおむぎ(押 麦)/三温糖/しらた き/ホールコーン缶/ オリーブ油/菓子パン	豚小間肉/煮干しだ し/牛乳	玉葱/キャベツ/にん じん/きゅうり/にら /えのきたけ/大根	牛乳 菓子パン	1食時 - 624 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 24.6 g 食塩相当 1.8 g
8 22 月	ごはん カレーの照焼 磯辺和え 岐福(ぎふ)の味噌汁 みかん	精白米/おおむぎ(押 麦)/三温糖/菜の花 &紅花油/じゃがいも /プレミックス粉(ホ ケキ用)/ソフトタイ プマーガリン	からすがれい/煮干し だし/絹ごし豆腐/牛 乳	ほうれんそう/キャベ ツ/玉葱/みかん	牛乳 ホットケーキ	1食時 - 523 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 2.4 g
9 23 火	食パン みかんサラダ シチュー キウイフルーツ	食パン/オリーブ油/ 三温糖/菜の花&紅花 油/じゃがいも/ソフ トタイプマーガリン/ 薄力粉/ホールコー ン缶/精白米	鶏もも肉/牛乳/スキ ムミルク/ちりめん じゃこ/花かつお	キャベツ/きゅうり/ にんじん/みかん缶/ 玉葱/パセリ/キウイ フルーツ	ほうじ茶 じゃこおにぎり	1食時 - 546 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.3 g
10 水	しょうゆラーメン ナムル バナナ	中華めん(生)/ホール コーン缶/ごま油/ご ま(いり)/マカロニ /菜の花&紅花油/薄 力粉	かつお加工品(削り節) /焼き豚/生わかめ/ 鶏もも肉/牛乳/スキ ムミルク/粉チーズ	長葱/もやし/ほうれ んそう/バナナ/にん じん/玉葱/パセリ	ほうじ茶 グラタン	1食時 - 527 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 3.6 g
11 25 木	ごはん 肉豆腐 じゃが芋カレー風味 味噌汁	精白米/おおむぎ(押 麦)/しらたき/菜の 花&紅花油/三温糖/ じゃがいも/かたくり 粉	豚小間肉/焼き豆腐/ 煮干しだし/生わかめ /牛乳/鶏もも肉/鶏 ひき肉/押し豆腐	はくさい/長葱/にん じん/春菊/生しいた け(菌床栽培、生)/も やし/玉葱/にんにく /しょうが	牛乳 ナゲット	1食時 - 546 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 2.6 g
12 26 金	チキンカレー ブロッコリーサラダ スープ	精白米/おおむぎ(押 麦)/菜の花&紅花油 /じゃがいも/オリー ブ油/三温糖/薄力粉	鶏もも肉/木綿豆腐/ 牛乳	にんにく/玉葱/にん じん/ブロッコリー/ きゅうり/キャベツ/ 生しいたけ(菌床栽 培、生)/にら/パナ ナ	牛乳 チョコバナナケーキ	1食時 - 696 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 28.8 g 食塩相当 2.7 g
13 27 土	五目うどん ジャーマンポテト バナナ	うどん(ゆで)/じゃがい も/菜の花&紅花油 /菓子パン	鶏もも肉/油揚げ/ ベーコン/牛乳	にんじん/長葱/ほう れんそう/玉葱/パナ ナ	牛乳 菓子パン	1食時 - 609 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 25.5 g 食塩相当 3.0 g
24 水 誕生 会	ピラフ クリスマスチキン パブリカサラダ コーンスープ	精白米/ホールコー ン缶/かたくり粉/菜 の花&紅花油/オリー ブ油/三温糖/クリー ム/コーン缶/バター/ 薄力粉/食パン	鶏もも肉/ツナ缶/牛 乳/クリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/しょ うが/ピーマン/赤 ピーマン/黄ピーマン /キャベツ/パセリ/ キウイフルーツ	牛乳 フルーツサンド(みかん)	1食時 - 648 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22.7 g 食塩相当 2.4 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。



12月 食事だより



年末年始を元気に過ごしましょう

今年も残りわずかとなりました。12月はクリスマスに、餅つき、年越しそば、おせち料理の準備など、食の行事がたくさんあります。季節の食事を楽しんで、元気に新しい年を迎えましょう。今年も一年間ありがとうございました。

知って得する 食の知恵袋

箸の持ち方

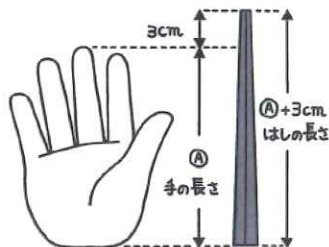
日本人にとって大切な食具である箸。一人ひとり自分の箸を持つことも日本の食文化の特徴です。子どもが箸に興味をもち始めたら、練習の始め時かもしれません。

Q. 箸は何歳ごろから始めるといい？

A. 年齢ではなく、手指の発達段階に合わせて、えんぴつの持ち方でスプーンを持って上手に扱えるようになってから始めましょう。練習では厳しく注意したり、正しい持ち方にこだわりすぎないよう楽しい食事の時間をこころがけてください。

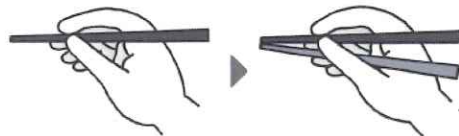
Q. 箸のサイズは？

A. 手の長さ+3cmが目安です。



Q. 正しい持ち方は？

A. えんぴつの持ち方で、箸を1本持つ。
・もう1本の箸を親指の付け根から通して、中指と薬指の間に置く。
・下の箸は動かさず、人差し指と中指で挟んだ上の箸だけを動かす。



食育クイズ

Q 油揚げは何からできているのでしょうか？

① 豆腐

② パン

③ 餅

A ① 豆腐

油揚げは水分の少ない豆腐を薄く切り、油で揚げたもので、いなり揚げとも呼ばれます。



12月の日本の郷土料理 ぐる煮 岐福味噌汁

ぐる煮の「ぐる」とは高知県土佐の方言で、「仲間」、「みんな」といった意味があり、さまざまな具材を一緒くたに煮こむことに由来しているといわれています。土佐市では、煮る材料が9品も揃うと「いところ煮」と呼ばれます。ジャンルの近い食材を“いところ”に立てたものです。3つの“いところ”が揃ったら、「いところ煮」となります。

岐福味噌汁の名付け親は岐阜市早田小学校の皆さんが考えた具たくさんの味噌汁です。七福神にちなんで具材を7種類入れた縁起の良い味噌汁です。