



## 給食だより

令和7年12月  
あすなろこども園

年の瀬まであと少しとなりました。園内はクリスマスの飾りで賑わいを見せ、子ども達は笑顔ですごしています。寒暖差も激しくなってきましたので、くれぐれも体調管理に気をつけて楽しいクリスマス・お正月を迎えたいですね。



12月の献立は今が旬の冬野菜を沢山取り入れています。  
れんこん・ごぼう・大根・ほうれん草・芋類などですが、特徴として体を温め冷えを取り除く作用が多くあり、繊維質の物が多いので胃腸の働きを助けて便秘解消にもつながります。また、抵抗力を高めるビタミン類が豊富なので、風邪予防にも最適です。

「冬至」 12月22日



〇れんこん・にんじん・かんとん・ぎんなん・きんかん  
なんきん（かぼちゃの別称）・うどん（うどんの古称）

これらの食材は「冬七種（ななくさ）」と呼ばれる食材で「ん」の文字が2回入り、冬の時期に食べると運気が上がると言われているそうです。  
汁物やサラダに使用したりと活用できそうですね。



☆12月のおすすめメニュー☆  
～さけとブロッコリーのグラタン～

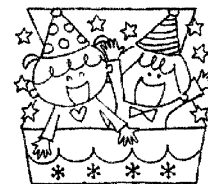


作り方

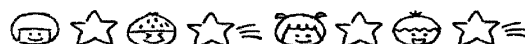
- 1 ブロッコリーは子房に分け、固めに茹でにんじんは薄いちょう切り、玉ねぎは1cm幅に切ります。  
さけは1cm幅に切ります。マカロニは鍋に湯を沸かし、固めに茹でます。
- 2 フライパンにサラダ油を敷き人参・玉ねぎを炒め150ccの水とコンソメ・さけを加え煮立たせ、ブロッコリーとホワイトソース缶とマカロニを加えて和え耐熱皿に移してチーズをのせます
- 3 180～200℃のオーブンで10分程焼きます

### 誕生日会メニュー

- ♡ ビーンズライス
- ♡ エビフライ
- ♡ マカロニクリーム
- ♡ グリーンサラダ
- ♡ みかん
- ♡ ABCスープ



おやつ  
チョコレートムース  
麦茶

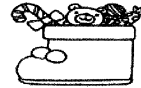
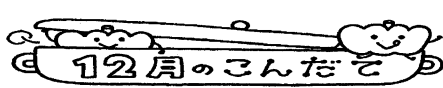


### クリスマス会メニュー

- ☆ コッペパン
  - ☆ コーンフ레이크チキン
  - ☆ スパゲティソース  
レタス添え・ミニトマト
  - ☆ Wポテトサラダ
  - ☆ チーズスープ
  - ☆ 季節のフルーツ
- おやつ  
ゼリーパンチ



令和7年 あすなろこども園



| 令和7年<br>あすなろこども園 |   |             |                                              |                 |                                         |                                                      |                                                                       | ひよこ・ばんだ・こあら |        | りす・うさぎ・きりん |        |
|------------------|---|-------------|----------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|--------|------------|--------|
| 日                | 曜 | 10時         | 昼食                                           | 3時のおやつ          | 赤：血や肉になる                                | 黄：熱や力となる                                             | 緑：調子をととのえる                                                            | カロリー        | 蛋白質    | カロリー       | 蛋白質    |
| 1                | 月 | 牛乳 えびせん     | ごはん 大豆ハンバーグ 春菊の味噌マヨサラダトマト すまし汁(三つ葉・はんぺん)     | 北京まんじゅう 牛乳      | 鶏ひき肉 大豆水煮缶詰 かにかまぼこ 淡色辛みそ はんぺん 鶏卵 普通牛乳   | 精白米 サフラワー油 マヨネーズ ごま 薄力粉 はちみつ 砂糖 調合油                  | たまねぎ ゆでだいこんの葉 だいこん しゅんぎ コーン缶詰粒 トマト 根みつば                               | 540 Kcal    | 19.3 g | 485 Kcal   | 19.5 g |
| 2                | 火 | 牛乳 プリッツ     | ごはん チキンカツ レタス添え 大根のツナ煮 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)        | 杏仁豆腐            | まぐろ油漬缶詰 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳 チキンカツ            | 精白米 サフラワー油 砂糖                                        | レタス だいこん ゆでほうれんそう 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ                                    | 538 Kcal    | 19.3 g | 522 Kcal   | 19.3 g |
| 3                | 水 | 麦茶 米はぜ      | ごはん 野菜のみぞれ煮 ひじきサラダ たくあん 味噌汁(かぶ、しめじ)          | 生クリーム クッキー 牛乳   | ぶたもも 油揚げ まぐろ油漬缶詰(白) 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳 | 精白米 ごま 有塩マーガリン 砂糖 薄力粉                                | ゆでほうれんそう えのきたけ だいこん にんにく しょうが レモン果汁 乾ひじき きゅうりにんじん コーン缶詰粒 たくあん漬 かぶなしめじ | 413 Kcal    | 14.8 g | 477 Kcal   | 18.2 g |
| 4                | 木 | ヨーグルト       | パン 冬野菜のシチュー ポイルウイナー 茹ブロッコリー パナナ              | ふラスク 牛乳         | ロースベーコン 普通牛乳 ウイナーソーセージ                  | コッペパン さつまいも サフラワー油 砂糖 いりごま マヨネーズ 釜焼きふ 有塩マーガリン グラニュー糖 | えのきたけ こまつな トマト ケチャップ ブロッコリー パナナ                                       | 493 Kcal    | 16.3 g | 578 Kcal   | 17.6 g |
| 5                | 金 | 牛乳 マンナ      | ごはん そぼろ和え 卵豆腐 小松菜の炒りに 磯うどん                   | 大学芋 麦茶          | 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ しらす干し                       | 精白米 砂糖 サフラワー油 うどん さつまいも いりごま                         | こまつな にんじん 生しいたけ 塩わかめ 長ねぎ                                              | 523 Kcal    | 17.2 g | 454 Kcal   | 15.9 g |
| 6                | 土 | 牛乳 卵ボーロ     | ハヤシライス レタスサラダ オレンジ 麦茶                        | ジャムサンド 牛乳       | 牛ばら しらす干し 普通牛乳                          | ご飯 調合油 ごま油 ごま食パン 有塩マーガリン                             | たまねぎ ほんしめじ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 レタス オレンジ いちごジャム                          | 441 Kcal    | 12.6 g | 390 Kcal   | 11.4 g |
| 8                | 月 | 牛乳 おせんべい    | ごはん 生姜焼肉 スパゲティ サラダ きゅうちゃん漬 味噌汁(豆腐・なめこ)       | ポップコーン 牛乳       | ぶたもも 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳                    | 精白米 ごま油 いりごま マカロニ・スパゲティ マヨネーズ ポップコーン 調合油             | にんじん たまねぎ 青ピーマン しょうが きゅうり トマト コーン缶詰粒 きゅうりしょうゆ漬 なめこ あおのり               | 505 Kcal    | 20.0 g | 477 Kcal   | 20.1 g |
| 9                | 火 | 麦茶 ちーかま     | ごはん ふりかけ かじきの照り焼き 花野菜のソテー パナナ かきたま汁(チンゲン菜、卵) | ポテトフライ 牛乳       | めかじき 鶏卵 普通牛乳                            | 精白米 薄力粉 調合油 ごま 片栗粉 フライドポテ                            | ブロッコリー コーン缶詰粒 カリフラワー パナナ チンゲンサイ あおのり                                  | 425 Kcal    | 16.9 g | 519 Kcal   | 19.2 g |
| 10               | 水 | 牛乳 ウエハース    | ごはん しゅうまい いんげんのオイスター炒め 煮豆 味噌汁(さつま芋・キャベツ)     | ヨーグルト おせんべい 麦茶  | 豆きんとん 淡色辛みそ ヨーグルト しゅうまい                 | 精白米 サフラワー油 さつまいも 甘せんべい                               | さやえんどう コーン缶詰粒 キャベツ                                                    | 543 Kcal    | 16.2 g | 456 Kcal   | 14.2 g |
| 11               | 木 | パイゲンC ラムネ   | 誕生日会                                         |                 |                                         |                                                      |                                                                       |             |        |            |        |
| 12               | 金 | 牛乳 クッキー     | ごはん マーボー豆腐 ラー パーツアイ 里芋の煮物 わかめスープ             | りんごのホットケーキ 牛乳   | ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳                      | 精白米 調合油 砂糖 ごま油 さとも ごま 薄力粉 有塩マーガリン メープルシロップ           | 生しいたけ 長ねぎ はくさい にんじん しょうが 塩わかめ りんご                                     | 524 Kcal    | 16.6 g | 510 Kcal   | 16.3 g |
| 13               | 土 | 牛乳 リッツ      | ポテト焼きそば 青菜のしらす和え りんご チキンスープ(ちんげん菜・えのき)       | フルーツゼリー 麦茶      | ぶたばら しらす干し                              | 調合油 じゃがいも 中華めん ごま 砂糖 オレンジゼリー                         | キャベツ もやし コーン缶詰粒 こまつな りんご にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ 白桃缶 みかん缶詰             | 440 Kcal    | 13.3 g | 370 Kcal   | 11.2 g |
| 15               | 月 | ヨーグルト       | わかめごはん ビックミートボール 切干大根の煮つけ トマト 味噌汁(三つ葉・豆腐)    | クラッカークリームサンド 牛乳 | ミートボール 油揚げ 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳              | 精白米 砂糖 サフラワー油 有塩マーガリン ソーダクラッカー                       | 乾わかめ 切干だいこん にんじん トマト 根みつば ブルーベリージャム                                   | 551 Kcal    | 16.8 g | 645 Kcal   | 18.2 g |
| 16               | 火 | 牛乳 米はぜ      | ごはん 筑前煮 厚焼き卵 胡瓜の浅漬 味噌汁(ふもやし)                 | フルーチェ 麦茶        | 若鶏もも さつま揚げ 鶏卵 淡色辛みそ                     | 精白米 さとも 砂糖 調合油 釜焼きふ ババロア                             | にんじん れんこん 生しいたけ きゅうり 塩昆布 もやし                                          | 361 Kcal    | 15.4 g | 352 Kcal   | 15.6 g |
| 17               | 水 | 麦茶 プリッツ     | パン 鮭とブロッコリーのグラタン いんげんの胡麻和え みかん クリーミージンジャースープ | ちんすこう ココア       | さけ プロセスチーズ ベーコン 普通牛乳                    | コッペパン マカロニ・スパゲティ サフラワー油 いりごま 緑豆はるさめ 薄力粉 調合油 砂糖       | ブロッコリー にんじん たまねぎ マッシュルーム 水煮缶詰 さやえんどう みかん チンゲンサイ しょうが                  | 520 Kcal    | 18.8 g | 569 Kcal   | 22.5 g |
| 18               | 木 | 牛乳 コーンフレーク  | ごはん れんこんの佃煮風 ツナサラダ 煮豆 チーズすいとん                | 温そうめん 麦茶        | 牛ばら かつお油漬缶詰 豆きんとん バルメザンチーズ              | 精白米 こんにやく 砂糖 サフラワー油 薄力粉 そうめん                         | れんこん レタス きゅうり コーン缶詰粒 キャベツ にんじん 長ねぎ ほんしめじ ゆで長ねぎ                        | 492 Kcal    | 14.0 g | 481 Kcal   | 12.6 g |
| 19               | 金 | パナナ         | ごはん ふりかけ フィッシュフライ レタス添え 人参グラッセ 味噌汁(大根・なめこ)   | おせんべい つぶつぶヨーグルト | 淡色辛みそ プレーンヨーグルト 白身魚フライ                  | 精白米 調合油 砂糖 有塩バター 甘せんべい                               | レタス にんじん だいこん なめこ 水煮缶詰 みかん缶詰 みかん缶詰汁                                   | 374 Kcal    | 9.9 g  | 431 Kcal   | 12.0 g |
| 20               | 土 | 牛乳 リッツ      | 豚たま丼 かにかきゅうり グレープフルーツ 味噌汁(長ネギ・しいたけ)          | プリン 麦茶          | ぶたロース 鶏卵 削り節 かにかまぼこ 淡色辛みそ プリン 普通牛乳      | 精白米 三温糖 マヨネーズ                                        | たまねぎ にんじん ゆでさや いんげん きゅうり グレープフルーツ 長ねぎ 生しいたけ                           | 510 Kcal    | 18.9 g | 452 Kcal   | 18.1 g |
| 22               | 月 | 麦茶 マンナ      | ごはん 和風根菜カレー マカロニサラダ 福神漬 りんご                  | 焼き芋 麦茶          | 大豆水煮缶詰 ぶたばら かにかまぼこ                      | 精白米 調合油 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ さつまいも                       | れんこん だいこん たまねぎ にんじん ほんしめじ しょうが にんにく コーン缶詰粒 きゅうり きゅうりしょうゆ漬 りんご         | 452 Kcal    | 11.3 g | 458 Kcal   | 12.2 g |
| 23               | 火 | 牛乳 えびせん     | ごはん 納豆和え 春雨の酢の物 南瓜の甘煮 白菜と肉団子のスープ             | ホットビスケット 牛乳     | 納豆 しらす干し かつお節 かにかまぼこ ホイップクリーム 普通牛乳 肉団子  | 精白米 はるさめ 砂糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 メープルシロップ                     | だいこん あさつき きゅうり にんじん かぼちゃ はくさい 長ねぎ 生しいたけ                               | 560 Kcal    | 16.4 g | 500 Kcal   | 15.2 g |
| 24               | 水 | パイゲンC ウエハース | クリスマス会                                       |                 |                                         |                                                      |                                                                       |             |        |            |        |
| 25               | 木 | 麦茶 おせんべい    | さけ菜めしごはん さつま揚げの煮つけ 白和え たくあん 味噌汁(ブロッコリー・卵)    | クリスマスケーキ カルピス   | さけ さつま揚げ 木綿豆腐 鶏卵 淡色辛みそ ホイップクリーム 乳酸菌飲料   | 精白米 有塩バター 砂糖 ごま マヨネーズ カベリン グリココレート 薄力粉 サフラワー油        | 葉だいこん 長ねぎ しょうが アスパラガス ヤングコーン にんじん たくあん漬 ブロッコリー いちご キウイフルーツ 白桃缶        | 605 Kcal    | 17.7 g | 661 Kcal   | 20.4 g |
| 26               | 金 | みかん缶        | ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ 梅肉和え きゅうちゃん漬 ごまみそラーメン        | コーンフレーク         | かつお節 淡色辛みそ 普通牛乳 ぎょうざ                    | 精白米 調合油 砂糖 中華めん いりごま コーンフレーク                         | きゅうり 梅干し 調味漬 えのきたけ きゅうりしょうゆ漬 にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが           | 444 Kcal    | 12.8 g | 523 Kcal   | 15.8 g |
| 27               | 土 | 牛乳 卵ボーロ     | 磯ごはん ポイルウイナー 青菜の胡麻和え りんご 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)       | おせんべい 牛乳        | しらす干し しばえび ウイナーソーセージ 淡色辛みそ 普通牛乳         | ご飯 砂糖 サフラワー油 ごま いりごま じゃがいも 甘せんべい                     | 塩わかめ トマトケチャップ ほうれんそう もやし りんご たまねぎ                                     | 490 Kcal    | 18.0 g | 452 Kcal   | 18.1 g |