

2025年 12月 給食献立表 幼児食・離乳食完了期  石山くじら保育園

日	曜	昼食	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
1	月	ごはん さつまいもの豆乳スープ 鶏肉のバーベキューソース焼き 大豆とひじきのサラダ	牛乳(午後) サンドクラッカー	豆乳・鶏肉・大豆・牛乳	米・さつまいも・マヨドレ・クラッカー	たまねぎ・ほうれんそう・トマトケチャップ・にんにく・キャベツ・ひじき・コーン・いちごジャム
2	火	ごはん 大根のすまし汁 さわらのごま味噌焼き 白菜と小松菜の煮浸し	牛乳(午後) コーンマヨトースト	豆腐・さわら・みそ・油揚げ・牛乳	米・しろごま・砂糖・食パン・マヨドレ	だいこん・しいたけ・こまつな・はくさい・たまねぎ・コーン
3	水	すきやき牛丼 かぶの味噌汁 かぼちゃの和風サラダ	牛乳(午後) バームクーヘン	牛肉・焼き豆腐・みそ・牛乳	米・砂糖・マヨドレ・バームクーヘン	長ねぎ・はくさい・えのきたけ・かぶ・しめじ・たまねぎ・かぼちゃ・ひじき・きゅうり
4	木	ごはん 里芋の味噌汁 チキン南蛮(焼き) 五目煮豆	牛乳(午後) きなこ蒸しパン	みそ・鶏肉・大豆・竹輪・牛乳・きな粉・豆乳	米・さといも・片栗粉・油・砂糖・マヨドレ・赤こんにゃく・ホットケーキミックス	はくさい・にんじん・たまねぎ・きゅうり・レモン果汁・れんこん・さやいんげん・レーズン
5	金	スペゲティミートソース たまごスープ 大根サラダ	お茶 しらすおかかおにぎり	牛ひき肉・ぶたひき肉・チーズ・鶏卵・ツナ缶・削り節・釜揚げしらす	スペゲティ・米 	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトソース・トマトケチャップ・キャベツ・ほうれんそう・切干しだいこん・きゅうり
6	土		お茶 おやつ		おやつ	
8	月	キーマカレー キャベツのサラダ フルーツゼリー	牛乳(午後) 麩のラスク	大豆・ぶたひき肉・牛ひき肉・ハム・牛乳	米・マヨドレ・ゼリー・焼きふ・無塩バター・グラニュー糖	しょうが・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホールトマト・キャベツ・ひじき
9	火	ごはん 野菜スープ 豚肉と春雨の炒め物 キャベツのツナサラダ	牛乳(午後) 焼きいも	ぶた肉・ツナ缶・牛乳・ベーコン・チーズ	米・じゃがいも・はるさめ・砂糖・ごま油・しろごま・さつまいも	はくさい・だいこん・コーン・たまねぎ・チングンサイ・しいたけ・キャベツ・にんじん
10	水	ごはん にゅうめん汁 鮭の西京焼き ほうれん草の磯和え	牛乳(午後) ミニあんぱん *完了期: ロールパン	さけ・甘みそ・油揚げ・牛乳	米・そうめん・砂糖・あんパン	にんじん・たまねぎ・こまつな・ほうれんそう・もやし・焼きのり
11	木	ごはん 厚揚げの味噌汁 鶏肉の和風あんかけ 小松菜のごま和え	牛乳(午後) 肉まん風蒸しパン	生揚げ・みそ・鶏肉・竹輪・牛乳・ぶたひき肉	米・片栗粉・油・砂糖・しろごま・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・わかめ・しめじ・えのきたけ・グリンピース・しょうが・こまつな・もやし
12	金	ロールパン かぼちゃのポタージュ 豚肉のケチャップソテー プロッコリーの洋風おかか和え	お茶 ツナカレーおにぎり	牛乳・ぶた肉・削り節・ツナ缶	ロールパン・じゃがいも・砂糖・さつまいも・マヨドレ・米	かぼちゃ・たまねぎ・ほうれんそう・青ピーマン・トマトケチャップ・プロッコリー・にんじん・コーン
13	土		お茶 おやつ		おやつ	
15	月	焼き鳥丼 麩の味噌汁 ひじきの煮物	牛乳(午後) ドーナツ *完了期: ウエハース	鶏肉・みそ・大豆・牛乳 	米・片栗粉・油・砂糖・焼きふ・赤こんにゃく・ドーナツ	たまねぎ・長ねぎ・焼きのり・はくさい・にんじん・わかめ・ひじき・だいこん

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

未満児	エネルギー	蛋白質	脂肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂肪
	480 Kcal	21.7 g	16.9 g		576 Kcal	25.7 g	17.9 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不使用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ: (月) 牛乳, ビスケット (火) 牛乳, ビスコ (水) 牛乳, せんべい (木) 牛乳, クラッカー (金) 牛乳, ウエハース (土) 牛乳, せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。

日	曜	昼食	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
16	火	ごはん トマトのスープ さばのカレー焼き ジャー・マンボテト	牛乳(午後) 五平餅	さば・ベーコン・牛乳・みそ	米・マカロニ・薄力粉・油・ じやがいも・砂糖	ホールトマト・たまねぎ・しめじ・ ほうれんそう・しょうが・にんにく
17	水	ごはん かぼちゃの味噌汁 五目卵焼き 小松菜の納豆和え	牛乳(午後) きなこさつまいも	みそ・鶏卵・豆腐・納豆・削 り節・牛乳・きな粉	米・砂糖・油・さつまいも	かぼちゃ・たまねぎ・わかめ・ひじ き・にんじん・しいたけ・こまつ な・キャベツ
18	木	食パン ソーセージのスープ シュニツツエル ザワークラウト	牛乳(午後) アップルクーヘン	ワインナーソーセージ・大 豆・ぶた肉・牛乳・鶏卵	食パン・薄力粉・パン粉・油・ 砂糖・ホットケーキミックス・ 無塩バター・粉糖	だいこん・ほうれんそう・トマトケ チャップ・キャベツ・きゅうり・に んじん・りんご
19	金	ごはん 根菜汁 鶏肉のみそマヨ焼き かぼちゃのいとこ煮	牛乳(午後) さつまいもようかん	鶏肉・みそ・小豆・牛乳	米・さといも・マヨドレ・砂 糖・さつまいも	にんじん・れんこん・ごぼう・たま ねぎ・かぼちゃ・寒天
20	土		お茶 おやつ		おやつ	
22	月	ごはん ハムと白菜のスープ ポテトグラタン プロッコリーのサラダ	お茶 フルーツサンド *完了期: 食パン	ハム・鶏肉・牛乳・チーズ 	米・じゃがいも・パン粉・食パン・ ホイップクリーム	はくさい・えのきたけ・たまねぎ・ プロッコリー・にんじん・コーン・ みかん缶・バナナ・白桃缶
23	火	菜飯 豆腐の味噌汁 さわらの塩こうじ焼き 切干大根煮	牛乳(午後) 焼きそば(おやつ)	豆腐・みそ・さわら・油揚 げ・牛乳・ぶた肉・かつお節	米・塩こうじ・赤こんにゃく・ 砂糖・中華めん・ごま油	菜飯の素・えのきたけ・たまねぎ・ わかめ・切干しだいこん・しいた け・にんじん・キャベツ・あおのり
24	水	ごはん コーンポタージュ 煮込みハンバーグ プロッコリーのツナサラダ	お茶 クリスマスケーキ *完了期: ホイップなし	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき 肉・豆乳・ツナ缶 	米・クルトン・パン粉・砂糖・ じゃがいも・ホットケーキミッ クス・無塩バター・ホイップク リーム	たまねぎ・ほうれんそう・コーン・ ホールトマト・しめじ・グリンピー ス・トマトケチャップ・プロッコ リー・にんじん・みかん缶・いちご
25	木	ごはん 白菜の味噌汁 肉豆腐 れんこんのごママヨ和え	牛乳(午後) いりこ大豆 *完了期: いり大豆	みそ・焼き豆腐・牛肉・牛 乳・煮干し・大豆	米・赤こんにゃく・砂糖・マヨ ドレ・しろごま・片栗粉・油	はくさい・だいこん・にんじん・た まねぎ・長ねぎ・れんこん・ひじ き・きゅうり
26	金	とり天うどん 厚揚げチャンプルー バナナ	牛乳(午後) ステイックパン	若鶏ささ身・生揚げ・ぶたひ き肉・削り節・牛乳	うどん・天ぷら粉・油・砂糖・ ステイックパン 	たまねぎ・にんじん・こまつな・青 ピーマン・赤パプリカ・バナナ
27	土		お茶 おやつ		おやつ	

## 給食だより

今年も早いものであと1か月となりました。

冬は寒さと乾燥でウイルスの活動が活発になります。そして疲れや栄養不足、睡眠不足になると免疫機能が低下してウイルスが体に侵入しやすくなります。日ごろから栄養、運動、休養を心がけて風邪やウイルスに負けない体をつくりましょう。

〈冬至にかぼちゃを食べましょう!〉

12月22日は1年のうちで最も昼が短く夜が長い冬至です。この日にかぼちゃを食べてゆず湯につかると病気にならないといわれています。かぼちゃは鼻やのどの粘膜を健康に保つ働きのあるビタミンAを豊富に含むので、風邪予防にもぴったりです。

〈12月18日 食育の日 ドイツの料理〉

ソーセージといえばドイツ。寒冷な気候と痩せた土地という地理的背景から、肉を長期保存する文化が発展し、1500種類以上のソーセージが存在するといわれています。

シュニツツエルは、薄くたたいた肉に細かいパン粉をつけて揚げたドイツを代表する料理です。

ザワークラフトはドイツ語で「酸っぱいキャベツ」という意味で、ドイツでは保存食として親しまれています。

「クーヘン」とはドイツ語で焼き菓子全般を意味し、アップルクーヘンはドイツのりんごケーキです。



日 曜	昼食	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	その他:調味料等
		午前 午後				
1 月	軟飯 さつまいものスープ ささみと玉ねぎの煮物 キャベツのやわらか煮	ビスケット ウエハース	若鶏ささ身	ビスケット・米・さつまい も・ウエハース	たまねぎ・キャベツ	かつお・こんぶだし
2 火	軟飯 白菜のスープ たらと玉ねぎの煮物 大根のやわらか煮	ウエハース 食パン	たら	ウエハース・米・食パン	はくさい・たまねぎ・だ いこん・こまつな	かつお・こんぶだし
3 水	そぼろ丼(軟飯) かぶのスープ かぼちやの煮物	ハイハイン ウエハース	鶏ひき肉	ハイハイン・米・ウエハ ース	はくさい・かぶ・かぼ ちや	かつお・こんぶだし
4 木	軟飯 人参のスープ ささみと白菜の煮物 玉ねぎの煮物	ビスケット きなこ蒸しパン	若鶏ささ身・きな 粉・豆乳	ビスケット・米・薄力粉・ 砂糖	にんじん・はくさい・た まねぎ・きゅうり	かつお・こんぶだ し・ベーキングパウ ダー
5 金	煮込みうどん キャベツの煮浸し きゅうりスティック	ウエハース おにぎり(軟飯)	鶏ひき肉	ウエハース・ゆでうどん・ 米	たまねぎ・にんじん・ キャベツ・ほうれんそ う・きゅうり	かつお・こんぶだし
6 土		ハイハイン おやつ		ハイハイン・おやつ		
8 月	軟飯 人参のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 キャベツのやわらか煮	ビスケット ハイハイン	鶏ひき肉	ビスケット・米・ハイハイ ン	にんじん・たまねぎ・ キャベツ	かつお・こんぶだし
9 火	軟飯 大根のスープ チンゲン菜のそぼろ煮 人参とキャベツのやわらか煮	ウエハース 蒸しさつまいも	鶏ひき肉	ウエハース・米・さつまい も	だいこん・チンゲンサ イ・たまねぎ・にんじ ん・キャベツ	かつお・こんぶだし
10 水	軟飯 ほうれん草のスープ 煮魚(さけ) 小松菜と人参の煮物	ハイハイン ロールパン	さけ	ビスケット・米・ロールパ ン	ほうれんそう・たまね ぎ・にんじん・こまつな	かつお・こんぶだし
11 木	軟飯 玉ねぎのスープ ささみの煮物 人参のやわらか煮	ビスケット 蒸しパン	若鶏ささ身	ビスケット・米・ホット ケーキミックス・油・砂糖	たまねぎ・こまつな・に んじん	かつお・こんぶだし
12 金	ロールパン かぼちやのスープ じやがいものそぼろ煮 人参とプロッコリーの煮物	ウエハース おにぎり(軟飯)	鶏ひき肉	ウエハース・ロールパン・ じやがいも・米	かぼちや・にんじん・ブ ロッコリー	かつお・こんぶだし
13 土		ハイハイン おやつ		ハイハイン・おやつ		
15 月	鶏野菜丼(軟飯) 玉ねぎのスープ 大根の煮物	ビスケット ウエハース	若鶏ささ身	ビスケット・米・ウエハ ース	はくさい・にんじん・た まねぎ・だいこん	かつお・こんぶだし
16 火	軟飯 ほうれん草のスープ たらと玉ねぎの煮物 じやがいものやわらか煮	ウエハース おにぎり	たら	ウエハース・米・じやがい も	ほうれんそう・たまねぎ	かつお・こんぶだし
17 水	軟飯 キャベツのスープ 豆腐と野菜の炊き合せ かぼちやの煮物	ハイハイン きな粉さつまいも	豆腐・きな粉	ハイハイン・米・さつまい も・砂糖	キャベツ・たまねぎ・に んじん・かぼちや	かつお・こんぶだし
18 木	食パン キャベツのスープ 大根のそぼろ煮 野菜スティック	ビスケット りんごのコンポート	鶏ひき肉	ビスケット・食パン	キャベツ・だいこん・ほ うれんそう・にんじん・ きゅうり・りんご	かつお・こんぶだし
19 金	軟飯 人参のスープ ささみの煮物 かぼちやの煮物	ウエハース 蒸しさつまいも	若鶏ささ身	ウエハース・米・さつまい も	にんじん・たまねぎ・か ぼちや	かつお・こんぶだし
20 土		ハイハイン おやつ		ハイハイン・おやつ		
22 月	軟飯 白菜のスープ 鶏とじやがいもの煮物 人参とプロッコリーの煮物	ビスケット 食パン	若鶏ささ身	ビスケット・米・じやがい も・食パン	はくさい・にんじん・ブ ロッコリー	かつお・こんぶだし
23 火	軟飯 豆腐のスープ 煮魚(さけ) 玉ねぎの煮物	ウエハース ビスケット	豆腐・さけ	ウエハース・米・ビスケッ ト	たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
24 水	軟飯 プロッコリーのスープ 人参のそぼろ煮 蒸しじやがいも	ハイハイン 蒸しパン	鶏ひき肉・牛乳	ハイハイン・米・じやがい も・ホットケーキミック ス・砂糖・油	プロッコリー・にんじ ん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
25 木	軟飯 白菜のスープ 人参とささみの煮物 大根と玉ねぎのやわらか煮	ビスケット ハイハイン	若鶏ささ身	ビスケット・米・ハイハイ ン	はくさい・にんじん・だ いこん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
26 金	煮込みうどん 玉ねぎと人参の煮物 バナナ	ウエハース ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・ゆでうどん・ ビスケット	こまつな・たまねぎ・に んじん・バナナ	かつお・こんぶだし
27 土		ハイハイン おやつ		ハイハイン・おやつ		

☆献立を変更する場合がございます。

☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。

☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。

☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。