

令和7年12月



給食献立表



日野こども園

日	曜日	献立名	おやつ	おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える
1	月	ロールパン クリームシチュー りんごサラダ ウインナー チーズ	㊦フライドポテト 牛乳	ベーコン 大豆水煮 牛乳 プレーンヨーグルト ウインナー チーズ	ロールパン さつま芋 油 ノンエッグマヨネーズ シチュールウ ジャが芋	人参 ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり 白菜 コーン りんご
2	火	*お楽しみメニュー* チキンライス	♪㊦おからさつま芋ケーキ	鶏肉 えび 卵 おから 豆乳 青のり	米 フレンチドレッシング 片栗粉 さつま芋	ミックスベジタブル 人参 キャベツ きゅうり コーン フルーツゼリー
3	水	ご飯 すまし汁 ツナ入り炒り卵 果物	ミルク お菓子	鶏肉 豆腐 シーチキン 卵 豆乳 スキムミルク	米 ジャが芋 油	人参 青ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 パナナ
4	木	ご飯 ♪白菜と豚肉の旨煮 カニカマの中華和え 鯖の塩焼き	㊦ブルーチェ お菓子	豚肉 カニカマ 蒸し大豆 鯖 牛乳	米 ごま油 片栗粉 ジャが芋 ごま	人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 しいたけ 小松菜 きゅうり ブルーチェ
5	金	昆布ご飯 鶏ごぼうメンチカツ マカロニサラダ 果物	㊦みかんヨーグルト お菓子	昆布 鶏挽肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	米 油 小麦粉 パン粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう 人参 きゅうり コーン キウイ
6	土	*家族ふれあいの日* お弁当	お菓子			
8	月	ご飯 赤魚の煮付け 大根の和え物 高野煮	㊦きな粉トースト	赤魚 高野豆腐 きな粉	米 ごま 食パン マーガリン	人参 大根 もやし
9	火	ご飯 小松菜の中華スープ 春雨サラダ 焼きししゃも	ミルク お菓子	豚肉 豆腐 ししゃも スキムミルク	米 ごま油 緑豆春雨	人参 小松菜 玉ねぎ しいたけ かぶ きゅうり もやし コーン
10	水	ご飯 おでん ほうれん草のおかか和え 果物	㊦クリームヨーグルト お菓子	ちくわ うずら卵 厚揚げ がんもどき 昆布 花かつお 牛乳 スキムミルク	米 ジャが芋 こんにゃく 生クリーム	人参 大根 ほうれん草 もやし コーン みかん
11	木	ミートスパゲティ コールスローサラダ チーズ卵焼き	㊦おにぎり ㊦ベイクドポテト	合挽肉 大豆水煮 卵 チーズ	スパゲティ 油 コールスロードレッシング 米 ジャが芋	人参 ホールトマト缶 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン
12	金	ご飯 けんちん汁 ひじき入り白和え 果物	牛乳 お菓子	豚肉 豆腐 ひじき 牛乳	米 里芋 こんにゃく 油 ごま	人参 青ねぎ 大根 ごぼう ほうれん草 コーン パイン缶
13	土	*家族ふれあいの日* コッペパン ポークシチュー ハンバーグ プリン	お菓子	豚肉 合挽肉 プリン	コッペパン ジャが芋 油 ブラウンルウ	人参 ブロッコリー 玉ねぎ
15	月	ご飯 鯖のごま味噌焼き ♪切り干し大根の白だし和え 果物	ミルク カンパン お菓子	鯖 味噌 シーチキン 昆布 スキムミルク	米 ごま ごま油	人参 切り干し大根 きゅうり パナナ
16	火	♪カニカマ卵丼 ごぼうサラダ マーマレードチキン さつま芋ベイクド	♪㊦パナナパイ	カニカマ 卵 豆腐 蒸し大豆 シーチキン 鶏肉	米 片栗粉 油 さつま芋 ごまドレッシング 餃子の皮	人参 青ねぎ 玉ねぎ しいたけ いんげん マーマレードジャム ごぼう コーン パナナ
17	水	ご飯 切り干し大根煮 海藻の酢の物 豆腐のふわふわ揚げ	㊦ブルーベリーヨーグルト お菓子	平天 鶏肉 海藻ミックス 豆腐のふわふわ揚げ 牛乳 スキムミルク	米 ジャが芋 こんにゃく 油 ごま	人参 いんげん 切り干し大根 しいたけ きゅうり もやし コーン ブルーベリージャム
18	木	ご飯 春雨スープ ほうれん草のナムル しゅうまい	牛乳 お菓子	豚肉 豆腐 卵 しゅうまい 牛乳	米 緑豆春雨 ごま油 ごま	人参 小松菜 玉ねぎ コーン ほうれん草 もやし
19	金	食パン ♪里芋の豆乳グラタン イタリアンサラダ 果物	㊦おにぎり ㊦お魚ナゲット	ベーコン 豆乳 チーズ えび お魚ナゲット	食パン 里芋 バター イタリアンドレッシング 米 油	人参 ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン りんご
20	土	*家族ふれあいの日* コッペパン かき玉スープ ちくわの磯辺揚げ ヨーグルト	お菓子	鶏肉 卵 豆腐 ちくわ 青のり ヨーグルト	コッペパン ジャが芋 油 片栗粉 小麦粉	人参 ほうれん草 玉ねぎ
22	月	🥒 ご飯 かぼちゃと高野の煮物 白菜のゆずポン和え 果物	㊦パンプキンマフィン🍂 ㊦ホットゆずドリンク	シーチキン 高野豆腐 大豆水煮 卵 牛乳	米 ホットケーキミックス ケーキマーガリン	人参 かぼちゃ 大根 しめじ 白菜 きゅうり かぶ みかん ゆず果汁
23	火	🥗🍌🍓 お弁当 🍣🍱	牛乳 お菓子	牛乳		
24	水	*なかよしクリスマスメニュー* カレーライス 🎄 ブロッコリーサラダ クリスマスチキン	クリスマスケーキ🍰	牛肉 手羽先 チキンナゲット	米 ジャが芋 油 ケーキ アレルギーフリーカレールウ ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン いちご
25	木	ご飯 わかめスープ 野菜入り炒り卵 ハタハタの唐揚げ	㊦飲むヨーグルト お菓子	豚肉 豆腐 大豆水煮 わかめ カニカマ 卵 豆乳 ハタハタ 牛乳 スキムミルク	米 ジャが芋 ごま 油	人参 玉ねぎ ほうれん草
26	金	年越しうどん 枝豆 野菜のかき揚げ 果物	㊦おにぎり ㊦煮卵	鶏肉 卵	うどん 油 米 小麦粉	人参 青ねぎ 玉ねぎ えのき 枝豆 黄桃缶
27	土	*家族ふれあいの日* コッペパン コンソメスープ チキンバーゼリー	お菓子	鶏肉	コッペパン 油	人参 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ フルーツゼリー



栄養士だより



* 5日(金)5歳児は給食をお弁当箱に詰める日です。
お弁当箱・ナフキンの用意をお願いします。



* 22日(月)冬至です。冬至メニューになっています。
『かぼちゃ』や『ゆず』を使用しています。



* 23日(火)お弁当の日になっています。お弁当(副食入り)をお願いします。

* 24日(水)クリスマス会です。
給食はみんな同じ物が食べれるなかよしクリスマスメニューになっています。
2～5歳児は、おやつのかき氷の飾り付けを自分たちでして食べます。

* 全園児、完全給食です。

*0~2歳児は、空のお弁当箱・スプーン・フォークはいりません。

* 3～5歳児は、空のお弁当箱を持たせてください。

* 全園児一年を通して水筒を持たせてください。



* 初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べていただきますようお願いいたします。今月の新食材は赤字にしています。

* 🎵 は新メニューです。おやつ⑦は手作りおやつです。



冬至

冬至は昼が短く、夜が一番長い日です。この日にゆずを浮かべたゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。かぼちゃにはビタミンAやビタミンCが豊富に含まれ、ゆずには血行を促進して冷えを防ぐ効果があるとされています。

