



令和7年度

12月

3色栄養食材 ☆ 献立表



エンジェル保育園



日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や熱になる食品)	緑(身体の調子を整える食品)
1	月	鶏肉の胡麻みそ焼き ☆青葉の磯辺ええ ☆さつま汁 	牛乳 豆乳くずもち 	ポーロ	とりにく みそ のり かつおぶし ぶたにく	ごま さとう さつままいも	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ
2	火	☆さばの味噌煮 ナムル きのこと汁	牛乳 ☆ポップコーン	カステラ	さば みそ ツナ うすあげ	さとう ごまあぶら	しょうが こまつな もやし にんじん しめじ なめこ ねぎ
3	水	コロッケ キャベツとちくわのゴマポンあえ コーンポタージュ	牛乳 あんぱん	せんべい	ちくわ とりにく ぎゅうにゅう	コロッケ あぶら ごまあぶら ごま シチュールウ	もやし にんじん キャベツ コーン たまねぎ パセリ
4	木	☆コーンフ레이크チキン 切干大根のはりはりあえ ポトフ	牛乳 スノーボール	ウエハース	とりにく ちくわ ウインナー ベーコン	マヨネーズ コーンフ레이크 ごま さとう	きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり
5	金	★五郎島金時のグラタン コールスローサラダ わかめとコーンのスープ	牛乳 パニラマフィン	クラッカー 	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ハム ぶたにく	さつままいも シチュールウ ばんこ マヨネーズ ピーファン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン はくさい
6	土	焼きそば フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ウエハース	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン フルーツ
8	月	照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト 春雨スープ	牛乳 おふかりんとう	ビスケット	ひきにく とうふ ぎょうにゅうセージ ぶたにく	ばんこ さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ	たまねぎ コーン パセリ キャベツ にんじん
9	火	白身魚のみそマヨ焼き 切り干し大根の甘辛炒め けんちん汁	牛乳 マーラーカオ	ポーロ	ほき みそ ぶたにく とうふ とりにく	マヨネーズ ごまあぶら さとう こんにやく	きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん
10	水	車麩のフライ 五目ひじき キャベツとちくわの味噌汁	牛乳 ブルーベリークリームサンド	カステラ	ひじき うすあげ ちくわ みそ	くるまふ こむぎこ ばんこ あぶら さとう	ゆかり にんじん たまねぎ インゲン キャベツ しめじ
11	木	☆チキンカレー ☆★加賀れんこんのカミカミサラダ	牛乳 ☆手作りプリン	せんべい 	とりにく ツナ	じゃがいも カレールウ ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり
12	金	甘酢肉団子 ゆかりあえ 豚汁	牛乳 こめポン菓子	ウエハース	ミートボール ぶたにく みそ	さとう かたくりこ じゃがいも こんにやく	グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん ゆかり ごぼう ねぎ
13	土	五目うどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ポーロ	ぶたにく うすあげ ぎゅうにゅう	うどん	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい フルーツ
15	月	みそおでん なつとう和え かきたま汁	牛乳 フルーツポンチ	クラッカー	あつあげ ぶたにく ちくわ みそ なつとう チーズ ささみ たまご	こんにやく さとう	にんじん だいこん こまつな もやし えのき みつば
16	火	～たんじょうかい～ わかめごはん 白身魚のフライ ☆焼きそば ☆中華風コーンスープ	牛乳 ☆シフォンケーキ	ビスケット	わかめ ほき ぶたにく	こむぎこ ばんこ あぶら ちゅうかめん	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン こまつな コーン
17	水	すき焼き風煮 花野菜サラダ 大根の味噌汁	牛乳 ☆フライドポテト	ポーロ	ぶたにく とうふ ツナ うすあげ みそ	しらたき おつゆふ さとう マヨネーズ	ねぎ えのき はくさい ブロッコリー カリフラワー にんじん だいこん しめじ
18	木	キャベツバーグ ツナとトマトのスパゲティ ワンタンスープ	牛乳 あずきスコーン	カステラ	ひきにく たまご とうふ ツナ ぶたにく	おつゆふ スパゲティ さとう ワンタン	キャベツ にんじん たまねぎ トマトかん だいこん ねぎ
19	金	マーボー春雨 じゃこサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 ココアプリン	せんべい 	ひきにく みそ しらす わかめ ぶたにく とうふ	はるさめ さとう かたくりこ ごまあぶら こまつ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな えのき ねぎ
20	土	焼きうどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	カステラ	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん 	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな フルーツ
22	月	～冬至の献立～ 豚肉のしょうが焼き 南瓜のいとこ煮 ☆とりやさい汁 	牛乳 コロコロラスク	ウエハース	ぶたにく あずき とりにく みそ	かたくりこ さとう	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ はくさい ねぎ にんにく
23	火	 トクリスマスおたのしみメニュー	牛乳 クリスマスケーキ	クラッカー	ひきにく とりにく ぶたにく ツナ とうにゅう しろみそ	かたくりこ さとう じゃがいも マカロニにゅう しろみそ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり
24	水	☆肉じゃが パンサンスー 白菜の味噌汁 	牛乳 塩サブレ	ビスケット	とりにく たまご ハム さつまあげ みそ	じゃがいも しらたき さとう はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい しめじ
25	木	ポークチャップ スパゲティサラダ かぶのスープ	牛乳 ごへいもち	ポーロ	ぶたにく だいず ハム ひきにく	さとう スパゲティ マヨネーズ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり かぶ
26	金	ちくわのごまがらめ きんぴらごぼう 年越しうどん	牛乳 水ようかん 	カステラ	ちくわ さつまあげ とりにく	さとう ごま かたくりこ うどん	ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ こまつな
27	土	和風スパゲティ フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子 	クラッカー	ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら 	たまねぎ にんじん しめじ えのき フルーツ

■1ヶ月の平均は、エネルギー415kcal、たんぱく質17.3g、脂質15.8g、食塩1.9gです。

■16日(火)は誕生会です。



■23日(火)はクリスマス会です。

■★マークは加賀・地元野菜を使用したメニューです。

■☆マークはめろん組のリクエストメニューです。



給食室から



日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1ヶ月となりました。

12月22日は「冬至(とうじ)」です。冬至とは1年のうちで太陽が出ている時間が最も短い日です。

昔から冬至の日には、栄養価の高い南瓜を食べたり、柚子湯に入り身体を温めるという風習があります。

給食でも子ども達が元気に冬を過ごせるようにと、かぼちゃのいとこ煮の献立です。

楽しい行事がたくさんあります。体調管理をしっかりと、寒さに負けず元気いっぱい過ごしましょうね！