



12月 給食献立予定表



2025年度

かすが保育園
いちご保育室

| 日 | 曜 | 9時おやつ | 主食 | 副食 | 3時おやつ | 6時おやつ |
|----|---|----------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------|-----------------|
| 1 | 月 | 牛乳 ビスケット | ごはん | 八宝菜 中華スープ みかん | 牛乳 ほうれん草カップケーキ | 麦茶 チーズ クラッカー |
| 2 | 火 | ヨーグルト | 麦ごはん | 野菜のそぼろ煮 焼豚和え すまし汁 | 麦茶 せんべい | 牛乳 ウエハース |
| 3 | 水 | チーズ りんごチップス | パン グラハムファイン | 豚肉のバジル焼き ブロッコリーとミニトマトのサラダ スープ | 牛乳 アスパラビスケット | 麦茶 エビせんべい |
| 4 | 木 | 牛乳 クッキー | 肉うどん | かれのい幽庵焼き ごぼうの炒めサラダ | 麦茶 りんご芋ようかん | 牛乳 ビスコ |
| 5 | 金 | 牛乳 クラッカー | ゆかりごはん | チキンカツ じゃがいものごま和え つみれ汁 | 牛乳 パン・オレ | 麦茶 バナナ |
| 6 | 土 | 牛乳 ビスケット | ごはん | 豚肉のにんにくみそ炒め 青菜のおかか和え すまし汁 | 麦茶 Caせんべい | 牛乳 マフィン |
| 8 | 月 | 牛乳 せんべい | 煮込みうどん | さつま揚げのきんぴら みかん | 牛乳 ウエハース | 麦茶 さつまいもチップス |
| 9 | 火 | ヨーグルト | パン キャロットロール | 鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ コーンスープ チーズ | 麦茶 煮干し クラッカー | 牛乳 クッキー |
| 10 | 水 | 牛乳 ビスコ | ひじきごはん | ちくわの磯辺揚げ 人参サラダ みそ汁 | 牛乳 かぼちゃのおからクッキー | 麦茶 せんべい |
| 11 | 木 | 牛乳 エビせんべい | ごはん | 豚肉の味噌煮込み ツナポテト すまし汁 | おにぎりの日 | 牛乳 アスパラビスケット |
| 12 | 金 | 牛乳 干し芋 | 麦ごはん | 鮭の西京焼き きのこささみのサラダ みそ汁 | 牛乳 シュガートースト | 麦茶 ふりかけごはん |
| 13 | 土 | 牛乳 クッキー | ごはん | 豚肉のすき焼き風 人参サラダ みそ汁 | 麦茶 Caせんべい | ヨーグルト |
| 15 | 月 | 牛乳 ビスケット | 麦ごはん | 鶏肉のレモンバジルソテー キャベツとわかめのチョレギサラダ すまし汁 | 牛乳 枝豆コーン蒸しパン | 麦茶 クラッカー |
| 16 | 火 | チーズ オレンジ | ちゃんぽんうどん | ふくら寄せ ミニトマト | 麦茶 たい焼き | 牛乳 ビスコ |
| 17 | 水 | ヨーグルト | わかめごはん | レバーのから揚げ 小松菜と切干大根のサラダ みそ汁 | 牛乳 ビスケット | 麦茶 りんごチップス |
| 18 | 木 | 牛乳 せんべい | ごはん | 鯖のみそ煮 春雨サラダ すまし汁 | 麦茶 肉まん | 牛乳 キャロットロール |
| 19 | 金 | 牛乳 ウエハース | クロワッサン ブルマンベリー ブルマンパンブキン | 鶏肉のカレー風味 タラマカサラダ スープ フルーツカップ | 牛乳 おたのしみケーキ | 麦茶 せんべい |
| 20 | 土 | 牛乳 エビせんべい | ごはん | ハンバーグ ツナサラダ みそ汁 | 麦茶 クラッカー | 牛乳 ジャムパン |
| 22 | 月 | 牛乳 バナナ | 関西風たぬきうどん | かぼちゃの煮物 小松菜サラダ | 牛乳 クッキー | 麦茶 せんべい |
| 23 | 火 | ヨーグルト | パン プティボワン | 肉団子の豆乳スープ ポテトサラダ チーズ | 麦茶 さつまいもチップス | 牛乳 ミルクスティック |
| 24 | 水 | 牛乳 ビスコ | 麦ごはん | 魚のバーベキュー風 もやしのカレーサラダ みそ汁 | フルーツヨーグルト | 麦茶 ゆかりごはん |
| 25 | 木 | 牛乳 せんべい | ごはん | 肉じゃが(皮むき) かまぼこのマヨネーズ和え すまし汁 | 誕生会おやつ | 牛乳 クッキー |
| 26 | 金 | 牛乳 クラッカー | エビピラフ | 五色サラダ オニオングラタンスープ みかん | 牛乳 干し芋 | 麦茶 ヨーグルト |
| 27 | 土 | 牛乳 ウエハース | パン ブルマンホワイト | 鶏肉のハーブ焼き コーンスローサラダ スープ | 麦茶 煮干し Caせんべい | 牛乳 オレンジ |



12月22日は冬至です

冬至は北半球の一年で最も昼が短い日です。
邪気を払い、体を温める「ゆず湯」に入って無病息災を願ったり、
かぼちゃを食べることは有名ですね。
かぼちゃは、βカロテン(体内でビタミンAに変わり、のどや鼻の粘膜の健康を保つことで
ウィルスから体を守る働きが期待できます)を豊富に含み風邪予防に良いとされているので、
寒い冬を風邪をひかずに乗り切るため、無病息災を願ってかぼちゃを食べるという風習が定着しました。
保育園では12月22日に給食で「かぼちゃの煮物」を食べます。
風邪をひかず、元気に冬を乗り切りましょう！

12月19日(木)は
おたのしみ会です

