



12月 納食献立予定表

2025年度

Merry Christmas

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 プ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	かれいの幽庵焼き 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cker	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cker	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 ツナボテト 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 きのことささみのサラダ 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cker
16	火	チーズ オレンジ	ちゃんぽんうどん	ふっくら寄せ 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cker	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 ブティボワン	肉団子の豆乳スープ ボテトサラダ 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cker	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

12月19(木)は
おたのしみ会です

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！

