

## 令和7年

## 12月行事・幼児食献立予定表

妹尾保育園

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内でのはたらき			栄養価		おやつ		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱量 Kcal	蛋白質 g	三歳以下 添加	午前 (三歳以下)	午後 (全員)
月 1		15	カワイ体操指導 (年長組)	カレーライス フレンチサラダ バナナ	米、油、砂糖 じゃがいも カレールウ、菓子	牛乳、豚肉 昆布	人参、玉ねぎ グリンピース キャベツ、きゅうり バナナ	608	16.8		牛乳、菓子	牛乳、昆布、さやえんどう 牛乳、昆布、サッポロポテト
火 2	杉本先生のリズム指導 (午前)	16		グリルチキン スパゲティソテー ブロッコリーの塩ゆで	米、油、砂糖、米粉 乾スパゲティ ケチャップ さつまいも、黒ごま	牛乳、鶏肉 ベーコン	人参、玉ねぎ キャベツ、エリンギ ピーマン、ブロッコリー	641	19.5		牛乳、菓子	牛乳 大学いも
水 3	絵本読み聞かせ(年長組)	17	絵本読み聞かせ(年中組) すまいるキッズサッカー(年長組)	牛丼 キャベツのゆかりあえ パイン缶	米、油、砂糖 食パン、マーガリン グラニュー糖	牛乳、牛肉 豚バラ肉、きな粉	ごぼう、人参 玉ねぎ、糸こんにゃく キャベツ、ゆかり パイン缶	667	23.1		牛乳、菓子	牛乳 きな粉クリームサンド
木 4		18	身体計測 (年少・年中・年長組)	さつまいもごはん みかん 鮭のおろしあんかけ 彩野菜のあえもの	米、油、砂糖 さつまいも、片栗粉 焼きそば玉	牛乳、鮭 削りかつお 豚バラ肉、青のり粉	大根、人参、小松菜 白菜、もやし ホールコーン、みかん 玉ねぎ、キャベツ、奴ねぎ	518	24.2	とうふのみぞ汁	牛乳、菓子	牛乳 塩焼きそば
金 5		19	身体計測 (ひよこ・ひまわり組) カワイ体操指導(年中組)	豚汁うどん もやしのあえもの オレンジ	ゆでうどん、油 砂糖、里芋、白ごま 小麦粉、マーガリン ごま油	牛乳、豚肉 油揚げ、中みそ 塩昆布、ヨーグルト スキムilk	人参、大根、ごぼう 糸こんにゃく、奴ねぎ もやし、小松菜 オレンジ、りんご	528	12.8		牛乳、菓子	牛乳 りんごケーキ
土 6		20		焼きビーフン わかめスープ 牛乳	乾ビーフン、油 じゃがいも、菓子	牛乳、豚バラ肉 ベーコン、豆腐 乾わかめ	人参、キャベツ 玉ねぎ、もやし 乾きくらげ、ピーマン	420	18.1		牛乳、菓子	6日: ぽたぽたやき 20日: アンパンマンソフトせんべい
月 8		22		さばのゆず風味焼き 青菜のおひたし かぼちゃのみぞ汁	米、油、砂糖 小麦粉、コーンスターク 植物性生クリーム グラニュー糖	牛乳、さば 削りかつお、油揚げ 豆腐、乾わかめ 中みそ	ゆず、小松菜 人参、もやし かぼちゃ、玉ねぎ えのき、奴ねぎ	586	24.4		牛乳、菓子	牛乳 ミニメロンパン
火 9		23	絵本読み聞かせ(年少組)	鶏肉のすき焼き煮 かぶの磯あえ パイン缶	米、油、砂糖 じゃがいも、小麦粉 さつまいも マーガリン	牛乳、鶏肉 高野豆腐、焼き豆腐 塩昆布	人参、玉ねぎ ごぼう、白菜 糸こんにゃく、白ねぎ かぶ、かぶの葉、パイン缶	637	20.3		牛乳、菓子	牛乳 さつまいも蒸しパン
水 10	絵本読み聞かせ (ひまわり組)	24	誕生会・クリスマス会	豚肉と厚揚げのみそ炒め みかん ブロッコリーのこまヨネーズあえ 誕生会(24日)	米、油、砂糖 片栗粉、白ごま マヨネーズ、菓子	牛乳、豚肉 厚揚げ、赤みそ 小魚	人参、玉ねぎ しめじ、チンゲン菜 ブロッコリー、みかん キャベツ、みかん	566	23.2		牛乳、菓子	牛乳 小魚の甘辛、たべっこどうぶつ 牛乳、クリスマスケーキ
木 11		25		ロールパン 冬野菜のポトフ ツナサラダ バナナ	ロールパン、油 砂糖、じゃがいも 小麦粉、バター 黒ごま、白ごま	牛乳、鶏肉 ウインナー、ツナ缶	人参、玉ねぎ かぶ、白菜 ブロッコリー、大根 きゅうり、バナナ	535	19.2		牛乳、菓子	牛乳 セサミスコーン
金 12	保育参観 (年少・年中・年長組)	26	大掃除 避難訓練	炒り豆腐 白菜のしらすあえ 手作りふりかけ	米、油、砂糖 片栗粉、白ごま	牛乳、豆腐、高野豆腐 豚ひき肉、乾ひじき ちりめん、青のり粉 削りかつお、チーズ	人参、玉ねぎ 乾しいたけ グリンピース、白菜 小松菜、ゆかり	599	24.7		牛乳、菓子	牛乳 チーズおかかおにぎり
土 13		27	保育納め	五目うどん もやしのごま塩あえ 牛乳	乾うどん、ごま油 白ごま、菓子 里芋	牛乳、豚肉 厚揚げ	人参、大根 ごぼう、えのき 奴ねぎ、もやし 小松菜	507	19.3		牛乳、菓子	13日: ばかりけ 27日: 星たべよ

## 12月22日は『冬至』

1年のうちお昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長い日です。

かぼちゃを食べたりゆず風呂に入って寒い冬を元気に過ごしましょう！

かぼちゃを食べよう！

ビタミンやミネラルがたくさん含まれている  
緑黄色野菜の1つです。栄養豊富なことから  
冬至の日に食べて風邪を予防する  
という習慣が生まれました。

## 「運」を呼び込む「ん」の食べ物

冬至の日に「ん」のつくものを食べると  
「運」を呼び込むとされています。  
「ん」のつく食べ物なにがあるでしょう？

なんきん(かぼちゃ)、れんこん  
にんじん、かんてん、うんどん(うどん)  
など

## 誕生会

- ★クリスマスリースランチ
- ★豆乳コーンスープ
- ★みかん



この献立の栄養価は  
3~5歳児の平均で作成されています。  
平均の熱量は568kcalで  
たんぱく質は20.5gです。

