

12月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	月		冬野菜シチュー、ひじきとツナのサラダ、 果実	おからと人参のケー キ、牛乳	牛乳・パン	ご飯
2	火		千草焼き、ゆで野菜、根菜汁、果実	豆乳もち、お茶	牛乳・クラッカー	ご飯
3	水		魚の竜田揚げ、海藻サラダ、みそ汁	ジャムサンド、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
4	木	お点前	鶏肉の照り焼き、ポテトサラダ、オニオン スープ、果実	おにぎり、お茶	豆乳・コーンフレーク	ご飯
5	金	愛宕山登山(以上児)	※お弁当の準備をお願いします	焼き芋、豆乳	牛乳・サブレ	弁当日
6	土		焼きビーフン、がんもどきの甘煮、果実	パン・牛乳	牛乳・ビスコ	ビーフン
7	日					
8	月		マカロニグラタン、味噌マヨサラダ、キャベ ツスープ、果実	キャラメルポテト、牛 乳	豆乳・クラッカー	ご飯
9	火		魚のチーズ風味フライ、小松菜とパプリカ の和え物、清し汁、果実	ミロケーキ、牛乳	牛乳・パン	ご飯
10	水	英語 リトミック	ハンバーグ、もやしとキャベツの胡麻和 え、みそ汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・コーンフレーク	ご飯
11	木	お点前	チキンカレー、ナムル、果実	マーマレード蒸しパ ン、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
12	金		めひかりのから揚げ、ブロッコリーのおか か和え、中華スープ	芋ぜんざい、お茶	豆乳・ちりめん	ご飯
13	土		五目うどん、野菜の昆布和え、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	ご飯
14	日					
15	月		ハヤシライス、ドレッシングサラダ、果実	チーズクッキー	牛乳・リッツ	ご飯
16	火	太陽スポーツ	魚のカレーチーズ焼き、春雨の酢の物、 清し汁	チョコチップケーキ、 豆乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
17	水	人形劇	豚肉の生姜焼き、和え物、みそ汁、果実	お菓子、牛乳	豆乳 ふかし芋	ご飯
18	木	お点前	ポークビーンズ、マカロニサラダ、清し汁、 果実	たこ焼き風、牛乳	お茶・せんべい	ご飯
19	金	言葉の教室	鶏肉とさつま芋の揚げ煮、大根サラダ、 みそ汁、果実	フレンチトースト、豆 乳	牛乳・果実	ご飯
20	土		豚丼、かぼちゃの甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
21	日					
22	月		タコライス、三色なます、果実	野菜チップス、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
23	火	クリスマスパーティー	チキン南蛮、えびフライ、フライドポテト、 コーンスープ、果実	ケーキ、ホットココア	牛乳・リッツ	ご飯
24	水	英語	おでん、ゆかり和え、果実	カレートースト、牛乳	豆乳 パン	ご飯
25	木	お点前	唐揚げ、春雨サラダ、コンソメスープ、果 実	手づくりクレープ、牛 乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
26	金		ユーリンチー、かぼちゃのそぼろ煮、みそ 汁、果実	焼きおにぎり、お茶	豆乳・サブレ	ご飯
27	土	保育納め	三色ごはん、けんちん汁、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
28	日					
29	月					
30	火					
31	水					

1ヶ月の平均値

エネルギー	562kcal	カルシウム	232mg
タンパク質	19.7g	鉄分	2.1mg
脂質	18.7g	塩分相当量	1.5g



食育だより



令和7年12月

ピザ🍕を作って食べよう！～11月わくわくランチ～

ピザにウィンナー、ピーマン、玉葱、コーン、スマイルポテト、チーズを自分でトッピングしたよ♪



あ～ん♪



いただきます！！



お家で
ピザを
つくろう！

【材料】

- ・ピザ生地（市販）
- ・ケチャップ（ピザ1枚あたり大さじ1）
- ・好きな具材
（ハム、ソーセージ、コーンなど）
- ・ピザ用チーズ 適量



【作り方】

- ①ピザの生地にケチャップを塗る。
- ②具材をのせ、その上にチーズをのせる。
- ③オーブンまたは、オーブントースターで約10分焼く。焼き目が付いたらOK。
- ④お皿に盛り付けて、できあがり！

冬野菜を食べて元気に過ごそう！

風邪ウィルスを防ぐには、体を温め免疫機能を高めることが大切といわれています。
冬野菜には元気に過ごすための栄養がたっぷり含まれています。積極的に食べましょう。

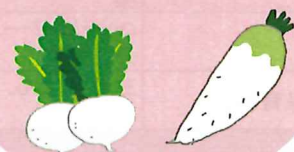
体を温める



丈夫な体を作る



胃腸の働きを整える



11月の
パティシエさん

