



12月のこんだて



2025年12月1日(月)発行

風の子保育園

※内容は材料などの都合により、変更の場合があります

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満見	材 料 名 (○はおやつ)			おやつ	延長 (果物がつきます)
			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		
1月	豚肉とキャベツのみそ炒め丼 プロッコリーのナムル さつま汁 果物(りんご)	524.3(366.2) 21.8(15.2) 17.0(11.9) 1.8(1.3)	米 さつま芋 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ○ホットケーキ粉	豚肉 みそ しらす干し 油揚げ ○牛乳	プロッコリー 玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 長ねぎ 生姜 りんご にんにく キャベツ	ココアホットケーキ 牛乳	青菜にぎり お茶
2火	人参ピラフ タンドリーチキン ジャーマンポテト プロッコリー キャベツとベーコンのスープ 果物(バナナ)	503.3(348.7) 21.4(14.9) 16.0(11.2) 1.8(1.3)	米 メークイン 油 バター ○米	ヨーグルト ウインナー ベーコン 鶏肉40g ○牛乳○チーズ○かつお節	玉ねぎ 人参 キャベツ プロッコリー ビーマン 生姜 バナナ にんにく	チーズおかか おにぎり 牛乳	鮭にぎり お茶
3水	わかめごはん 鮭の焼き漬け ほうれん草とえのきのお浸し 豚汁 果物(みかん)	501.3(349.5) 28.1(19.5) 14.9(10.4) 1.6(1.1)	米 白ごま 砂糖 ○食パン○砂糖	豚肉 みそ 鮭 木綿豆腐 かつお節 ○牛乳○きな粉	ほうれん草 大根 えのきたけ 人参 長ねぎ ごぼう 生姜 みかん	きな粉クリーム サンド 牛乳	きなこにぎり お茶
4木	鶏の照り焼き丼 さつま芋甘煮 プロッコリーおかか和え 味噌汁(大根・油揚げ) 果物(りんご)	530.4(369.0) 23.8(16.5) 17.2(12.0) 1.8(1.2)	米 さつま芋 砂糖 ○卵抜きマヨネーズ○食パン	鶏肉 みそ 油揚げ かつお節 ○牛乳○ツナ缶	大根 プロッコリー 白菜 人参 生姜 りんご きざみのり にんにく ○きゅうり	ツナマヨサンド 牛乳	ゆかりにぎり お茶
5金	鮭ごはん 肉じゃが芋 キュウリと麸の酢の物 味噌汁(小松菜・豆腐) 果物(みかん)	502.3(352.1) 20.3(14.2) 13.4(9.4) 1.2(0.8)	米 じゃが芋 白滝 砂糖 玉ふ 油 ○米○油	豚肉 鮭 みそ 木綿豆腐 ○牛乳○かつお節	玉ねぎ キュウリ 小松菜 人参 みかん	焼きおにぎり 牛乳	わかめにぎり お茶
6土	肉あんかけご飯 キャベツと人参のおかか和え 味噌汁(にら・玉ねぎ) 果物(バナナ)	540.1(374.2) 22.5(15.7) 15.0(10.5) 1.8(1.2)	米 油 片栗粉 ○食パン	豚肉 みそ かつお節 ○牛乳	玉ねぎ キャベツ たけのこ 人参 しいたけ 長ねぎ にら いんげん 生姜 バナナトマト にんにく ○いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	青菜にぎり お茶
8月	牛丼 れんこんの金平 ほうれん草と人参の胡麻和え トマト・プロッコリー 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) 果物(柿)	509.8(357.5) 19.9(14.0) 15.6(10.9) 1.8(1.2)	米 白滝 砂糖 白すりごま ごま油 ○さつま芋○砂糖○バター	牛肉 みそ ○牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 れんこん 南瓜 プロッコリー 布トマト	おさつバター 牛乳	ゆかりにぎり お茶
9火	ゆかりごはん かじきの照り焼き 切干大根煮 春雨の酢の物 トマト 味噌汁(ニラ・白菜) 果物(みかん)	481.6(337.6) 23.7(16.6) 15.7(11.0) 1.9(1.3)	米 砂糖 春雨 片栗粉 ごま油 ○うどん○油	かじきまぐろ油揚げ ハム みそ ○牛乳○豚肉	白菜 キュウリ 人参 にら 切干し大根 生姜 みかんトマト にんにく ○玉ねぎ○キャベツ○人参○青のり	焼うどん 牛乳	青菜にぎり お茶
10水	味噌ラーメン かき揚げ(ダイズ・インゲン・サツマイモ) もやしのナムルトマト・プロッコリー 果物(りんご)	559.5(392.1) 22.7(15.9) 19.5(13.7) 2.3(1.6)	さつま芋 小麦粉 油 ごま油 白ごま 砂糖 中華めん ○米	豚肉 みそ 大豆 鶏卵 ○牛乳○鮭	もやし 人参 ほうれん草 プロッコリー キュウリ いんげん 生姜 長ねぎ りんごトマト ホールコーン缶 にんにく ○ほうれん草○焼きのり	若草(にぎり (乳児のりなし) 牛乳	きなこにぎり お茶
11木	ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー キャベツツナ和え トマト プロッコリーのスープ 果物(バナナ)	589.2(415.6) 21.1(14.8) 26.8(18.8) 2.1(1.5)	米 じゃが芋 小麦粉 油 バター ○食パン○バター○グラニュー糖	牛肉 ベーコン ツナ缶 ○牛乳○チーズ	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ プロッコリー 人参 トマトピューレ マッシュルーム バナナトマト ホールコーン缶	ラスク 牛乳	鮭にぎり お茶
12金	ごはん ぶり大根 フルーツきんとん ほうれん草醤和えトマト 味噌汁(カボ・豆腐) 果物(みかん)	518.2(362.5) 24.3(17.1) 17.4(12.2) 1.5(1.0)	米 さつま芋 砂糖 ○マカロニ○砂糖	みそ ぶり 木綿豆腐 ○牛乳○きな粉	大根 ほうれん草 なめこ りんご キャベツ 生姜 みかんトマト きざみのり パイン缶	マカロニきな粉 牛乳	わかめにぎり お茶
13土	麻婆豆腐丼 二色びたしトマト 味噌汁(もやし・油揚げ) 果物(バナナ)	519.3(365.6) 20.1(14.0) 16.1(11.2) 1.6(1.1)	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ○さつま芋	豚肉 みそ 木綿豆腐 油揚げ かつお節 ○牛乳	キャベツ もやし 人参 ほうれん草 長ねぎ しいたけ バナナトマト	ふかし芋 牛乳	ゆかりにぎり お茶
15月	そぼろ納豆ご飯 ひじきの煮物 コールスローサラダ トマト・プロッコリー 味噌汁(かぶ・わかめ) 果物(柿)	489.5(340.8) 20.2(14.1) 21.6(15.1) 1.6(1.1)	米 砂糖 油 ごま油 ○じゃが芋○油	豚肉 納豆 みそ 油揚げ ○牛乳	キャベツ かぶ キュウリ プロッコリー 人参 いんげん ひじき わかめ かぶ・葉 ブトマト ホールコーン缶	フライドポテト 牛乳	鮭にぎり お茶
16火	ほうとう風うどん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草なめこ和えトマト・プロッコリー 果物(バナナ)	467.7(321.9) 20.5(13.6) 14.4(10.0) 1.9(1.2)	うどん 油 小麦粉 砂糖 ○米	豚肉 みそ 竹輪 鶏卵 ○牛乳○ツナ缶	ほうれん草 南瓜 玉ねぎ プロッコリー 人参 しめじ なめこ バナナトマト きざみのり 青のり ○小松菜○焼きのり	ツナおにぎり 牛乳	おかかにぎり お茶
17水	ごはん さばの白滝煮 うずら豆甘煮 キュウリとわかめの酢の物トマト のっつい汁 果物(みかん)	492.1(344.8) 22.6(15.8) 17.6(12.3) 1.2(0.8)	米 白滝 里芋 黒ごんにゅう砂糖 ○無塩バター○小麦粉○砂糖	うずら豆 みそ さば 木綿豆腐 ○牛乳○鶏卵	きゅうり 大根 しめじ わかめ 生姜 みかんトマト ○人参	キヤロットケーキ 牛乳	ゆかりにぎり お茶
18木	炊き込みご飯 高野豆腐の揚げ煮 里芋の田楽 小松菜のしらす和えトマト すまじ汁(わかめ・かまぼこ) 果物(りんご)	505.4(351.7) 20.6(14.3) 18.9(13.2) 1.6(1.1)	米 里芋 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 ○小麦粉○無塩バター○砂糖	鶏肉 しらす干し みそ 高野豆腐 油揚げ かまぼこ ○牛乳	小松菜 まいだけ 人参 しいたけ えのきたけ いんげん わかめ りんごトマト ○南瓜	かぼちゃクッキー 牛乳	わかめにぎり お茶
19金	ケチャップライス 鶏肉のカリカリフライ プロッコリーとベーコンのソテー ポテトサラダトマト コーンクリームスープ 果物(みかん)	593.5(415.1) 21.6(15.1) 25.9(18.1) 2.1(1.5)	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 コーンフレーク マヨネーズ バター ○食パン○砂糖 ○無塩バター○白ごま	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 ○牛乳	玉ねぎ プロッコリー キュウリ 人参 みかん パセリトマト クリームコーン缶 ホールコーン缶	パンかりんとう 牛乳	きなこにぎり お茶
20土	カレーライス ほうれん草ツナ和えトマト 白菜と長ねぎのスープ 果物(バナナ)	562.4(394.2) 24.4(16.9) 17.6(12.1) 1.8(1.3)	米 じゃが芋 ○食パン	豚肉 ツナ缶 ○牛乳	玉ねぎ ほうれん草 白菜 人参 長ねぎ バナナトマト ○マーマレード	ママレードサンド 牛乳	青菜にぎり お茶
22月	ごはん さわらのゆず味噌焼き 南瓜の甘煮 小松菜と人参のおかか和えトマト 根菜汁 果物(みかん)	513.6(360.2) 21.7(15.2) 18.7(13.1) 1.4(1.0)	米 砂糖 ○じゃが芋○片栗粉○油	鶏肉 みそ 白みそ さわらかつお節 ○牛乳	南瓜 小松菜 人参 玉ねぎ 大根 れんこん ごぼう ゆず みかんトマト ○焼きのり	じゃが芋もち (乳児のりなし) 牛乳	ゆかりにぎり お茶
23火	肉あんかけうどん さつま芋の天ぷら 二色びたし トマト・プロッコリー 果物(バナナ)	511.5(359.8) 18.2(12.8) 15.4(10.7) 1.6(1.1)	さつま芋 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 うどん ○米○砂糖○白ごま	豚肉 かつお節 鶏卵 ○牛乳○みそ	キャベツ 玉ねぎ 人参 プロッコリー 長ねぎ ほうれん草 しいたけ バナナトマト	五平もち 牛乳	きなこにぎり お茶
24水	チャーハン 鶏の唐揚げ スパゲティソテー(ケチャップ) キャベツサラダバインソーストマト チンゲン菜のスープ 果物(オレンジ) ヨーグルト	566.7(388.9) 24.6(16.4) 22.7(16.4) 2.0(1.4)	米 スパゲティ 油 片栗粉 小麦粉 ○小麦粉○砂糖○バター	ハム ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 鶏卵 ○牛乳○鶏卵○生クリーム	玉ねぎ キャベツ キュウリ チンゲン菜 人参 ピーマン 生姜 トマト オレンジ バイン缶 にんにく ○いちご	バースデーケーキ 牛乳	鮭にぎり お茶
25木	ごはん 鮭の味噌チーズ焼き プロッコリーとコーンのソテー シルバーサラダトマト チキンコンソメスープ 果物(りんご)	502.6(350.9) 26.1(18.3) 18.5(12.9) 1.9(1.3)	米 マヨネーズ 春雨 砂糖 油 ○食パン○砂糖	鶏肉 ハム ミソ チーズ 鮭 ○牛乳○鶏卵	プロッコリー キュウリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム りんごトマト ホールコーン缶	フレンチトースト 牛乳	わかめにぎり お茶
26金	ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜の炒め煮 白菜ときゅうりのゆず味噌汁(ワカメ・ふ) 果物(みかん)	501.1(351.2) 19.7(13.9) 17.9(12.5) 1.6(1.2)	米 パン粉 玉ふ 片栗粉 油 砂糖 ○さつま芋○砂糖○油○黒ごま	豚肉 みそ 油揚げ 木綿豆腐 ○牛乳	玉ねぎ 小松菜 キュウリ 白菜 人参 大根 しめじ わかめ ひじき みかんトマト	大学芋 牛乳	おかかにぎり お茶
27土	豚丼 ほうれん草醤和えトマト 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 果物(バナナ)	550.0(388.1) 25.3(17.8) 15.5(10.8) 2.0(1.4)	米 白滝 砂糖 ○食パン	豚肉 みそ 油揚げ ○牛乳	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 もやし バナナトマト きざみのり ○いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	青菜にぎり お茶

12月の行事食

【22日】冬至

冬至・・・二十四節気のひとつで、1年で最も短く、夜が長い日のこと。

何をする?・・・ゆず湯に入ったり、「ん」のつく物を食べます。

ゆず湯:ゆずには「融通がききますように」という願いが込められています。ゆずには神経症をやわらげ、血行をよくする働きがあり、冬至にゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。

運盛り:「ん」のつくものは「運」がつく「運盛り」とされ、冬至に食べると運がよくなるといわれています。「ん」が二つつく南瓜(なんきん)、蓮根、人参、銀杏、金柑、寒天、餡飴は「冬至の七種」と呼ばれ、より運気が上がると言われています。

献立には、南瓜(なんきん)やにんじん、れんこん、ゆずを取り入れています。しっかり食べて、寒い冬を元気に、そして一年健康に過ごせるよう願っています。



食物アレルギーによる除去・代替食について

※代替食品については都合により、変更する場合があります

【卵】炒り卵→コーンに代替 フライ等のつなぎ→除去 クッキー・ケーキ等→ベーキングパウダー等で代替 マヨネーズ→卵抜きマヨネーズに代替 卵を含むパン→食パンに代替

【乳】牛乳→豆乳等に代替 チーズ→除去 バター・マーガリン→油に代替 乳を含むパン→米粉パンに代替

【小麦】パン→米粉パンに代替 麺類→米粉めん(フォーなど)に代替 小麦粉→米粉や片栗粉に代替 鮭ふりかけ→青菜ふりかけに代替

