

令和7年12月

うれしい給食 1号

認定こども園
新宝珠幼稚園

月	火	水	木	金
1 ごはん 水餃子と白菜のスープ煮 かぼちゃと高野豆腐の煮物 ○精白米 ○ぎょうざ 白菜 人参 しいたけ 春雨 鶏がら 淡口 ○かぼちゃ 高野豆腐 グリンピース 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん	2 ごはん さわらの煮付け きゃべつの甘酢和え すまし汁 りんご ○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり わかめ 砂糖 酢 淡口 ○麩 黒潮だし 淡口 みりん	3 卵不使用ロールパン ポトフ 小松菜の和え物 牛乳 フルーツゼリー ○卵不使用ロールパン ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゃべつ ブロッコリー ウイニー フイヨン ○小松菜 人参 淡口 みりん	4 お弁当 	5 ごはん 関東煮 いんげんのごま和え みそ汁 バナナ ○精白米 ○じゃが芋 厚揚げ ごぼう天 竹輪 板こんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○いんげん 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○きゃべつ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん
お菓子 牛乳	人参ケーキ 牛乳	おにぎり(おかか) お茶	お菓子 牛乳	ドーナツ 牛乳
8 野菜たっぷりラーメン 竹輪の磯辺焼き 黄桃 ○中華そば 豚肉 きゃべつ 太もやし 人参 中華料理の素 ○竹輪 青のり マヨドレ	9 お弁当 	10 ごはん 八宝菜 グリーンサラダ 中華スープ オレンジ ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○きゃべつ きゅうり ブロッコリー 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○コーン しろ菜 中華料理の素	11 お弁当 	12 ポークカレーライス ツナサラダ 福神漬け パイナップル ○精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ パイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油
小松菜パンケーキ 牛乳		きな粉トースト 牛乳	バナナケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
15 ごはん 白身魚のフライ ひじきの煮物 みそ汁 りんご ○精白米 ○白身魚 砂糖 とんかつソース ケチャップ みりん ○ひじき 人参 板こんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 酒 みりん ○麩 黒潮だし 白みそ みりん	16 ごはん(わかめふりか) 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ ブロッコリーの和え物 洋風スープ クリスマスゼリー ☆お誕生日会 長崎カステラ☆ ○精白米 混ぜ込みわかめ ○鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ フイヨン 砂糖 ウスターソース 片栗粉 ○じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ 砂糖 マヨレ ○ブロッコリー コーン 淡口 みりん ○きゃべつ かぶ フイヨン	17 煮込みうどん フレンチサラダ ○うどん 白菜 大根 人参 薄揚げ 青ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん ○きゃべつ きゅうり トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャノーラ油	18 ごはん 野菜のみそ炒め もやしのナムル わかめスープ ○精白米 ○厚揚げ きゃべつ 玉ねぎ 人参 赤みそ 白みそ 砂糖 濃口 酒 みりん ○太もやし ほうれん草 人参 砂糖 濃口 ごま油 ○わかめ 白ごま 鶏がら	19 ごはん 牛肉とさつま芋の煮物 小松菜のお浸し すまし汁 ○精白米 ○牛肉 さつま芋 人参 板こんにやく 竹輪 いんげん 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん ○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん
ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり(塩昆布) お茶	りんごケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
22 ごはん 揚げシュウマイ コーンサラダ 洋風スープ ○精白米 ○しゅうまい ○きゃべつ きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○玉ねぎ じゃが芋 フイヨン	23 ごはん さばのみそ煮 野菜三色和え 中華スープ ○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 白みそ 濃口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○チンゲン菜 太もやし 中華料理の素	24 ごはん 厚揚げと野菜の煮込み きゃべつのゆかり和え すまし汁 ○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ ゆかり 淡口 ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん	25 ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ みそ汁 ○精白米 ○鶏肉 濃口 砂糖 みりん 酒 ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 マヨレ 砂糖 ○白菜 薄揚げ 黒潮だし 白みそ みりん	26 とんとん丼 ブロッコリーのツナ和え 洋風スープ ○精白米 豚肉 玉ねぎ 突きこんにやく 土生姜 三つ葉 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ブロッコリー ツナ 人参 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○大根 小松菜 フイヨン
お菓子 牛乳	マフィン 牛乳	ぶどう寒天 ビスケット 牛乳	揚げパン 牛乳	お菓子 牛乳



12月給食だより

寒さも本格的になり、今年も残りわずかとなりました。気温差も激しく風邪をひきやすい時期ですが、からだの温まる食事で寒さを乗り切りましょう。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いこと。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

☆16日(火)に行事食を予定しています☆お楽しみに♪

※家からの持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないように

今月の栄養平均値 1号エネルギー 358kcal たんぱく質 12.6g 脂質 8.6g