

令和7年12月

## うれしい給食 2号

認定こども園  
新宝珠幼稚園

月	火	水	木	金
<b>1</b> 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  <small>○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</small>	<b>2</b> 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  <small>○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</small>	<b>3</b> 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  <small>○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</small>	<b>4</b> お弁当  	<b>5</b> ごはん 関東煮 いんげんのごま和え みそ汁 バナナ  <small>○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</small>
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
<b>8</b> 野菜たっぷりラーメン 竹輪の磯辺焼き 黄桃  <small>○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</small>	<b>9</b> お弁当  	<b>10</b> ごはん 八宝菜 グリーンサラダ 中華スープ オレンジ  <small>○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</small>	<b>11</b> お弁当  	<b>12</b> ポークカレーライス ツナサラダ 福神漬け パイナップル  <small>○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</small>
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
<b>15</b> ごはん 白身魚のフライ ひじきの煮物 みそ汁 りんご  <small>○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</small>	<b>16</b> ごはん(わかめふりかけ) 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☆  <small>○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</small>	<b>17</b> 煮込みうどん フレンチサラダ  <small>○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</small>	<b>18</b> ごはん 野菜のみそ炒め もやしのナムル わかめスープ  <small>○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</small>	<b>19</b> ごはん 牛肉とさつま芋の煮物 小松菜のお浸し すまし汁  <small>○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</small>
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
<b>22</b> ごはん 揚げシュウマイ コーンサラダ 洋風スープ  <small>○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</small>	<b>23</b> ごはん さばのみそ煮 野菜三色和え 中華スープ  <small>○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</small>	<b>24</b> 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  <small>○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</small>	<b>25</b> ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ みそ汁  <small>○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</small>	<b>26</b> とんとん丼 ブロッコリーのツナ和え 洋風スープ  <small>○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</small>
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 2号エネルギー 556kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.7g