

2025年 12月

こんだてひょう

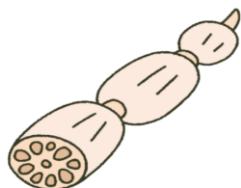
館第一すきのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー 脂質	タンパク質
1	月	牛乳 豆花クッキー	ごはん 車麩と豚肉のチャンプルー 白菜ときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン	532 Kcal 18 g	26.9 g
2	火	牛乳 鉄塩せんべい	ごはん ひじき入りひき肉焼き ごま和え なめこ汁	牛乳 豆腐のブラウニー	580 Kcal 20 g	25.3 g
3	水	牛乳 野菜入りソフトせんべい	けんちんうどん ちくわの天ぷら 即席漬け	牛乳 大学芋	518 Kcal 15 g	20.6 g
4	木	ぶどうジュース スティックチーズ	米粉ロールパン 白身魚の塩麹パン粉焼き ひじきサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 そぼろおにぎり	525 Kcal 15 g	25.1 g
5	金	飲むヨーグルト	ごはん ミルクカレー コールスローサラダ 麦茶	フルーチェ せんべい	525 Kcal 12 g	19.2 g
6	土	牛乳 アスパラガスビスケット	塩豚丼 スティック野菜 みそ汁 果物	牛乳 コーンパン	545 Kcal 20 g	20.8 g
8	月	牛乳 豆花クッキー	ごはん チャップチエ ゆかり和え すまし汁	牛乳 ポンデケージョ	576 Kcal 20 g	26.1 g
9	火	牛乳 鉄塩せんべい	餃子丼 野菜の甘酢漬け 中華スープ	牛乳 きんとん春巻き	501 Kcal 17 g	19.0 g
10	水	牛乳 野菜入りソフトせんべい	スパゲティカレーソース フレンチサラダ トマトスープ	牛乳 お麸きな粉 せんべい	560 Kcal 21 g	24.0 g
11	木	ぶどうジュース スティックチーズ	米粉ロールパン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 梅かつおおにぎり	541 Kcal 17 g	22.7 g
12	金	牛乳 コンソメリング	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの香り和え みそ汁	ヨーグルト せんべい	488 Kcal 16 g	25.2 g
15	月	牛乳 豆花クッキー	ごはん 車麩と豚肉のチャンプルー 白菜ときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン	532 Kcal 17 g	26.9 g
16	火	牛乳 鉄塩せんべい	ごはん ひじき入りひき肉焼き ごま和え なめこ汁	牛乳 豆腐のブラウニー	580 Kcal 20 g	25.3 g
17	水	牛乳 野菜入りソフトせんべい	けんちんうどん ちくわの天ぷら 即席漬け	牛乳 大学芋	518 Kcal 15 g	20.6 g
18	木	ぶどうジュース スティックチーズ	米粉ロールパン 白身魚の塩麹パン粉焼き ひじきサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 そぼろおにぎり	525 Kcal 15 g	25.1 g
19	金	牛乳 コンソメリング	ごはん ミルクカレー コールスローサラダ 麦茶	フルーチェ せんべい	525 Kcal 12 g	19.2 g
20	土	牛乳 アスパラガスビスケット	塩豚丼 スティック野菜 みそ汁 果物	牛乳 コーンパン	545 Kcal 20 g	19.6 g
22	月	牛乳 豆花クッキー	【お誕生日会】ピラフ イタリアンチキン ブロッコリーサラダ 水菜スープ みかん	牛乳 クリスマスケーキ	549 Kcal 20 g	22.1 g
23	火	牛乳 鉄塩せんべい	餃子丼 野菜の甘酢漬け 中華スープ	牛乳 きんとん春巻き	501 Kcal 17 g	19.0 g
24	水	牛乳 野菜入りソフトせんべい	スパゲティカレーソース フレンチサラダ トマトスープ	牛乳 おはぎ(きなこ)	560 Kcal 20 g	24.0 g
25	木	ぶどうジュース スティックチーズ	米粉ロールパン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 クッキー	541 Kcal 18 g	22.7 g
26	金	牛乳 コンソメリング	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの香り和え みそ汁	年越しうどん	488 Kcal 16 g	25.2 g
27	土	牛乳 アスパラガスビスケット	チャーハン ナムル 春雨スープ 果物	牛乳 たまごサンド	585 Kcal 20 g	22.6 g

旬の食材

れんこん

複数の穴があり、向こう側が見通せることから「将来の見通しがよい」縁起物として、正月料理にも使われています。変色しやすいので、酢水に浸けてから調理しましょう。



旬の食材

みかん

一般的にみかんといえば温州みかんのことです。日本原産の果物です。貯蔵されることで酸味が抜け、甘味が強くなります。購入後は傷みがないか確認し、冷暗所で保存しましょう。

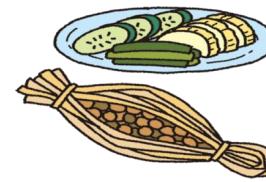
おもちつき

12月24日は、お餅つきです。もち米がだんだんとお餅になっていく様子を見たり蒸かした香りを感じながら、子供たちが杵を持って餅つきをします。ついたお餅は、お正月飾りの鏡もちになります。



発酵食品を食べよう

日本で古くから親しまれてきた納豆や漬けもの、カツオ節などは、保存性とおいしさを高めるために作られた発酵食品です。免疫力をアップさせる効果もあるため、積極的にとりたいですね。



2025年



献立表(12か月頃~)

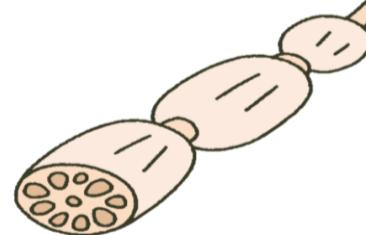
館第一すきのこ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	月	牛乳 のりわかめせんべい	軟飯 車麩と豚肉のチャンプルー 白菜ときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン 豆乳スープ
2	火	牛乳 ポテトとほれん草のせんべい	軟飯 ひじき入りひき肉焼き ごま和え みそ汁	牛乳 豆腐のブラウニー
3	水	牛乳 豆花クッキー	けんちんうどん 即席漬け	牛乳 大芋 大根スープ
4	木	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ	米粉ロールパン 白身魚の塩麹パン粉焼き お浸し チンゲン菜のスープ	牛乳 そぼろおにぎり みそ汁
5	金	牛乳 紫いもせんべい	軟飯 野菜のクリーム煮 コールスローサラダ	フルーチェ せんべい
6	土	牛乳 アスパラガスビスケット	塩豚丼 スティック野菜 みそ汁 果物	牛乳 ハムチーズサンド オニオンスープ
8	月	牛乳 のりわかめせんべい	軟飯 チャプチエ ゆかり和え すまし汁	牛乳 豆腐おかかがゆ 野菜スープ
9	火	牛乳 ポテトとほれん草のせんべい	餃子丼 甘酢漬け 中華スープ	牛乳 きんとん春巻き すまし汁
10	水	牛乳 豆花クッキー	野菜うどん フレンチサラダ	牛乳 お麸きな粉 わかめスープ
11	木	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ	米粉ロールパン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 梅おかかおにぎり みそ汁
12	金	牛乳 紫いもせんべい	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの香り和え みそ汁	ヨーグルト せんべい
15	月	牛乳 のりわかめせんべい	軟飯 車麩と豚肉のチャンプルー 白菜ときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン 豆乳スープ
16	火	牛乳 ポテトとほれん草のせんべい	軟飯 ひじき入りひき肉焼き ごま和え みそ汁	牛乳 豆腐のブラウニー
17	水	牛乳 豆花クッキー	けんちんうどん 即席漬け	牛乳 大芋 大根スープ
18	木	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ	米粉ロールパン 白身魚の塩麹パン粉焼き お浸し チンゲン菜のスープ	牛乳 そぼろおにぎり みそ汁
19	金	牛乳 紫いもせんべい	軟飯 野菜のクリーム煮 コールスローサラダ	フルーチェ せんべい
20	土	牛乳 アスパラガスビスケット	塩豚丼 スティック野菜 みそ汁 果物	牛乳 ハムチーズサンド オニオンスープ
22	月	牛乳 のりわかめせんべい 果物	【お誕生日会】ピラフ イタリアンチキン ブロッコリーサラダ 水菜スープ	牛乳 お誕生日ケーキ
23	火	牛乳 ポテトとほれん草のせんべい	餃子丼 甘酢漬け 中華スープ	牛乳 きんとん春巻き すまし汁
24	水	牛乳 豆花クッキー	野菜うどん フレンチサラダ	牛乳 きな粉がゆ わかめスープ
25	木	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ	米粉ロールパン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 梅おかかおにぎり みそ汁
26	金	牛乳 紫いもせんべい	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの香り和え みそ汁	年越しうどん
27	土	牛乳 アスパラガスビスケット	チャーハン ナムル 春雨スープ 果物	牛乳 たまごサンド わかめスープ

旬の食材

れんこん

複数の穴があり、向こう側が見通せることから「将来の見通しがよい」縁起物として、正月料理にも使われています。変色しやすいので、酢水に浸けてから調理しましょう。



旬の食材

みかん

一般的にみかんといえば温州みかんのことです。日本原産の果物です。貯蔵されることで酸味が抜け、甘味が強くなります。購入後は傷みがないか確認し、冷暗所で保存しましょう。

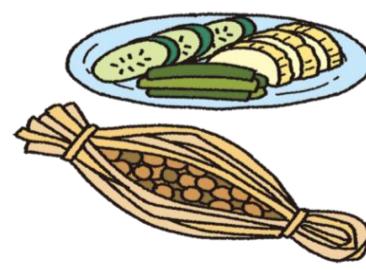
おもちつき

12月24日は、お餅つきです。もち米がだんだんとお餅になっていく様子を見たり蒸かした香りを感じながら、子供たちが杵を持って餅つきをします。ついたお餅は、お正月飾りの鏡もちになります。



発酵食品を食べよう

日本で古くから親しまれてきた納豆や漬けもの、カツオ節などは、保存性とおいしさを高めるために作られた発酵食品です。免疫力をアップさせる効果もあるため、積極的にとりたいですね。



2025年 献立表(9~11か月頃)

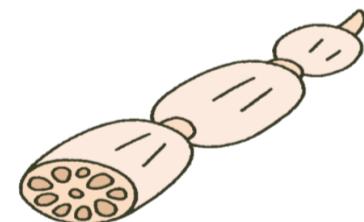
館第一すきのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	月	全がゆ 車麩の煮物 白菜きゅうりのお浸し みそ汁	麸がゆ 豆乳スープ
2	火	全がゆ ひじき入りひき肉あんかけ 野菜の柔らか煮 みそ汁	豆腐がゆ すまし汁
3	水	けんちんうどん キャベツの柔らか煮	さつま芋がゆ 大根スープ
4	木	米粉ロールパン牛乳浸し 煮魚 お浸し チンゲン菜のスープ	鶏がゆ みそ汁
5	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 キャベツのお浸し	野菜ぞうすい ポテトスープ
6	土	鶏ぞうすい ボイル野菜 みそ汁	食パン牛乳浸し オニオンスープ
8	月	全がゆ 春雨炒め煮 みぞれかぶ すまし汁	豆腐おかかがゆ 野菜スープ
9	火	野菜がゆ 大根煮 中華風スープ	さつま芋がゆ すまし汁
10	水	野菜うどん 煮浸し	きな粉がゆ わかめスープ
11	木	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー ドレッシング和え	おかかがゆ みそ汁
12	金	全がゆ 鮭の味噌煮 煮浸し みそ汁	鶏ぞうすい かぶスープ
15	月	全がゆ 車麩の煮物 白菜きゅうりのお浸し みそ汁	麸がゆ 豆乳スープ
16	火	全がゆ ひじき入りひき肉あんかけ 野菜の柔らか煮 みそ汁	豆腐がゆ すまし汁
17	水	けんちんうどん キャベツの柔らか煮	さつま芋がゆ 大根スープ
18	木	米粉ロールパン牛乳浸し 煮魚 お浸し チンゲン菜のスープ	鶏がゆ みそ汁
19	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 キャベツのお浸し	野菜ぞうすい ポテトスープ
20	土	鶏ぞうすい ボイル野菜 みそ汁	食パン牛乳浸し オニオンスープ
22	月	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーだし煮 水菜スープ	鶏がゆ ブロッコリースープ
23	火	野菜がゆ 大根煮 中華風スープ	さつま芋がゆ すまし汁
24	水	野菜うどん 煮浸し	きな粉がゆ わかめスープ
25	木	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー ドレッシング和え	おかかがゆ みそ汁
26	金	全がゆ 鮭の味噌煮 煮浸し みそ汁	年越しうどん
27	土	野菜がゆ 小松菜の煮浸し 春雨スープ	米粉パンがゆ わかめスープ

旬の食材

れんこん

複数の穴があり、向こう側が見通せることから「将来の見通しがよい」縁起物として、正月料理にも使われています。変色しやすいので、酢水に浸けてから調理しましょう。



旬の食材

みかん

一般的にみかんといえば温州みかんのことです。日本原産の果物です。貯蔵されることで酸味が抜け、甘味が強くなります。購入後は傷みがないか確認し、冷暗所で保存しましょう。

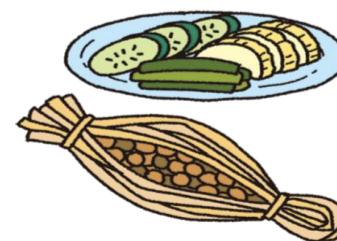
おもちつき

12月24日は、お餅つきです。もち米がだんだんとお餅になっていく様子を見たり蒸かした香りを感じながら、子供たちが杵を持って餅つきをします。ついでにお餅は、お正月飾りの鏡もちになります。



発酵食品を食べよう

日本で古くから親しまれてきた納豆や漬けもの、カツオ節などは、保存性とおいしさを高めるために作られた発酵食品です。免疫力をアップさせる効果もあるため、積極的にとりたいですね。



2025年



献立表(7~8か月頃)

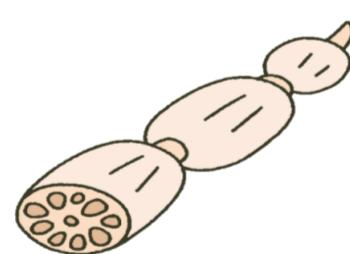
館第一すきのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	月	全がゆ 車麩の煮物 白菜ときゅうりのお浸し みそ汁	麸がゆ 豆乳スープ ミルク
2	火	全がゆ ひき肉あんかけ 野菜の柔らか煮 みそ汁	豆腐がゆ すまし汁 ミルク
3	水	けんちんうどん キャベツの柔らか煮	さつま芋がゆ 大根スープ ミルク
4	木	米粉ロールパンがゆ 煮魚 お浸し チンゲン菜のスープ	鶏がゆ みそ汁 ミルク
5	金	全がゆ 野菜のミルク煮 キャベツのお浸し	野菜ぞうすい ポテトスープ ミルク
6	土	鶏ぞうすい 野菜の柔らか煮 みそ汁	パンがゆ オニオンスープ ミルク
8	月	全がゆ 春雨炒め煮 みぞれかぶ すまし汁	豆腐おかかがゆ 野菜スープ ミルク
9	火	野菜がゆ 大根煮 中華風スープ	さつま芋がゆ すまし汁 ミルク
10	水	野菜うどん 煮浸し	きな粉がゆ わかめスープ ミルク
11	木	米粉ロールパンがゆ 野菜のミルク煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁	おかかがゆ みそ汁 ミルク
12	金	全がゆ 鮭のみそ煮 煮浸し みそ汁	鶏ぞうすい かぶスープ ミルク
15	月	全がゆ 車麩の煮物 白菜ときゅうりのお浸し みそ汁	麸がゆ 豆乳スープ ミルク
16	火	全がゆ ひき肉あんかけ 野菜の柔らか煮 みそ汁	豆腐がゆ すまし汁 ミルク
17	水	けんちんうどん キャベツの柔らか煮	さつま芋がゆ 大根スープ ミルク
18	木	米粉ロールパンがゆ 煮魚 お浸し チンゲン菜のスープ	鶏がゆ みそ汁 ミルク
19	金	全がゆ 野菜のミルク煮 キャベツのお浸し	野菜ぞうすい ポテトスープ ミルク
20	土	鶏ぞうすい 野菜の柔らか煮 みそ汁	パンがゆ オニオンスープ ミルク
22	月	【お誕生日会】全がゆ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーだし煮 水菜スープ	鶏がゆ ブロッコリースープ ミルク
23	火	野菜がゆ 大根煮 中華風スープ	さつま芋がゆ すまし汁 ミルク
24	水	野菜うどん 煮浸し	きな粉がゆ わかめスープ ミルク
25	木	米粉ロールパンがゆ 野菜のミルク煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁	おかかがゆ みそ汁 ミルク
26	金	全がゆ 鮭のみそ煮 煮浸し みそ汁	年越しうどん ミルク
27	土	野菜がゆ 小松菜の煮浸し 春雨スープ	米粉パンがゆ わかめスープ ミルク

旬の食材

れんこん

複数の穴があり、向こう側が見通せることから「将来の見通しがよい」縁起物として、正月料理にも使われています。変色しやすいので、酢水に浸けてから調理しましょう。



旬の食材

みかん

一般的にみかんといえば温州みかんのことです。日本原産の果物です。貯蔵されることで酸味が抜け、甘味が強くなります。購入後は傷みがないか確認し、冷暗所で保存しましょう。

おもちつき

12月24日は、お餅つきです。もち米がだんだんとお餅になっていく様子を見たり蒸かした香りを感じながら、子供たちが杵を持って餅つきをします。ついたお餅は、お正月飾りの鏡もちにします。



発酵食品を食べよう

日本で古くから親しまれてきた納豆や漬けもの、カツオ節などは、保存性とおいしさを高めるため作られた発酵食品です。免疫力をアップさせる効果もあるため、積極的にとりたいですね。

