

しおや保育所給食だより

令和 7年12月

日曜	献立	3色分類		
		赤 (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)
1月	米飯 マーボー豆腐 中華風酢の物 みかん	木綿豆腐 合びき肉 みそ 卵 ハム 干わかめ	精白米 片栗粉 ごま油 砂糖	人参 たまねぎ ねぎ キャベツ もやし きゅうり みかん
2火	米飯 にぎやか卵 付合せ 野菜スープ バナナ ♪うどんかりんどう	卵 むきえび 木綿豆腐 干わかめ	精白米 油 じゃがいも	たまねぎ 人参 もやし バナナ
3水	油揚げと大豆のひじきご飯 はるさめの酢の物 かぼちゃの味噌汁 りんご	あげ ひじき 水煮大豆 ハム 卵 みそ	精白米 油 砂糖 はるさめ ごま油	干しいたけ 人参 キャベツ きゅうり ねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ りんご
4木	パン 魚のマヨネーズ焼き サラダ もやしのスープ オレンジ	白身魚 とろけるチーズ 木綿豆腐 干わかめ	パン マヨネーズ 和風ドレッシング	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ きゅうり もやし オレンジ
5金	米飯 かきあげ 付合せ ふすまし汁 バナナ	白す干 ウインナー 卵 かまぼこ 干わかめ	精白米 さつまいも 小麦粉 油 ごま油 ふ	たまねぎ 人参 グリンピース きゅうり トマト ねぎ バナナ
6土	生活発表会 (0~3歳児)			
8月	米飯 肉じゃが ドレッシング和え りんご	牛肉 ちくわ ハム 干わかめ	精白米 じゃがいも 糸こんにやく 油 砂糖 和風ドレッシング	たまねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり りんご
9火	米飯 とり天 お浸し そうめんみそ汁 オレンジ ♪お好み焼き	鶏肉 卵 花かつお あげ みそ 干わかめ	精白米 小麦粉 油 そうめん	キャベツ ピーマン 人参 大根 ねぎ オレンジ
10水	パン ポークビーンズ チーズスープ りんご	大豆 豚肉 ベーコン 卵 粉チーズ	パン じゃがいも 油 パン粉 バター	たまねぎ ピーマン 人参 パセリ りんご
11木	米飯 高野豆腐の親子煮 ★ 五色酢の物 みかん	高野豆腐 鶏肉 卵 干わかめ ハム	精白米 油 砂糖	ピーマン 人参 たまねぎ 干しいたけ かぶ きゅうり みかん
12金	さといもご飯 魚の照り焼き ごま和え 大根の味噌汁 バナナ	白す干 干わかめ 白身魚 あげ みそ	精白米 さといも ごま 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 大根 ねぎ バナナ
13土	生活発表会 (4・5歳児)			
15月	わかめごはん ナムル かき卵汁 キャベツたっぷりミンチカツ メロン 誕生会	干わかめ 豚ひき肉 卵	精白米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 白ごま ごま油	キャベツ たまねぎ 人参 もやし ねぎ しめじ メロン
16火	米飯 いろ卵の中華あんかけ 切干大根いり煮 オレンジ	卵 豚ひき肉 あげ 平天	精白米 砂糖 油 はるさめ 片栗粉	にら しょうが 切干大根 干しいたけ 人参 オレンジ
17水	米飯 ちくぜん煮 うどん入りけんちん汁 バナナ ♪りんごヨーグルトケーキ	豚肉 ちくわ 鶏肉 干わかめ あげ	精白米 こんにやく 油 砂糖 生めん	れんこん ごぼう 人参 干しいたけ 大根 ピーマン ねぎ バナナ
18木	米飯 ポテトミートローフ 付合せ かぶのスープ りんご	豚ひき肉 卵 木綿豆腐 ベーコン	精白米 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり トマト かぶ 人参 ねぎ りんご
19金	パン しめじのシチュー 大豆サラダ オレンジ	鶏肉 牛乳 粉チーズ 水煮大豆 チーズ	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ 人参 しめじ えのきたけ グリンピース きゅうり オレンジ
20土	パン 牛乳 バナナ	牛乳	パン	バナナ
22月	ビビンバ かぼちゃ入り豆乳スープ バナナ	牛肉 みそ ベーコン 豆乳	精白米 ごま油 砂糖	にんにく ねぎ ほうれん草 人参 もやし かぼちゃ たまねぎ キャベツ バナナ
23火	米飯 八宝菜 卵スープ オレンジ	豚肉 むきえび 卵 ベーコン 干わかめ	精白米 油 砂糖 片栗粉	キャベツ たまねぎ 人参 水煮たけのこ もやし ピーマン オレンジ
24水	チキンライス 鶏肉のからあげ サラダ かぼちゃスープ ゴールドキウイ クリスマス会 ♪ふわふわサンド	鶏肉 チーズ 生クリーム 牛乳	精白米 片栗粉 油 マヨネーズ バター	たまねぎ 人参 グリンピース キャベツ りんご きゅうり 干しぶどう かぼちゃ トマト パセリ ゴールドキウイ
25木	パン 鮭のイタリア風ソテー ポトフ りんご	生鮭 生クリーム ウインナー	パン 油 小麦粉 バター じゃがいも	たまねぎ パセリ 人参 キャベツ りんご
26金	カレーライス りんごサラダ	牛肉 粉チーズ ハム チーズ	精白米 じゃがいも 油 マヨネーズ	たまねぎ 人参 グリンピース りんご きゅうり キャベツ 干しぶどう
27土	パン 牛乳 バナナ	牛乳	パン	バナナ

12月22日(月)は冬至です。冬至にかぼちゃを食べると、寒い冬を元気に過ごすことができると伝えられています。かぼちゃには、ビタミンやカロチンが多く含まれており、ビタミン不足になりがちな冬の栄養補給に欠かせない旬の野菜です。保育所では冬至(22日)に、かぼちゃ入り豆乳スープを、3日(水)かぼちゃみそ汁、24日(水)クリスマス会の日には、かぼちゃスープを予定しています。

★ …『地産地消の日』

昼食の全材料使用量のうち
50%以上が香川県産です。



♪ …『手作りおやつの日』