

令和7年 12月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給 食 内 容	3時のおやつ
1(月)	すき焼き卵 ほうれん草のサラダ ※かえり オレンジ	マカロニあべかわ
2(火)	魚の香草パン粉 野菜のゆかり和え 味噌汁 キウイ	りんご入りホットケーキ
3(水)	豆腐のふわふわ揚げ わかめの酢の物 トマト りんご	納豆ラスク
4(木)	冬野菜カレー ※煮昆布 ソーセージ炒め みかん	カル鉄ご飯
5(金)	お 弁 当 日	りんごゼリー
6(土)	ミルクスパゲティー バナナ	ビスケット
7(日)		
8(月)	れんこんと豚肉の中華炒め 里芋のごまマヨサラダ チーズ みかん	オレンジトースト
9(火)	魚のプロバンス風 ひじきの華風和え ブロッコリー りんご	メルティーフレーク
10(水)	元気ナゲット 春雨の酢の物 トマト オレンジ	カボスケーキ
11(木)	ピザ風卵焼き 小松菜のおかか和え 粉吹き芋 キウイ	米粉サブレ
12(金)	コーン入り卵スープ 野菜の納豆和え ウインナー バナナ(ミルクパン)	チーズわかめおにぎり
13(土)	中華丼 オレンジ	クラッカー
14(日)		
15(月)	魚の味噌煮 ひじきの煮物 トマト オレンジ	ナポリタン
16(火)	親子焼き 大根なます さつまいもの粉吹き キウイ	焼き大福(マシュマロサンド)
17(水)	大根のかき揚げ ほうれん草のナムル ※めざし りんご	焼き芋
18(木)	ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー みかん	ココアもち
19(金)	ポークビーンズ ※ちりめん入りきんぴら ゆで卵 バナナ(ロールパン)	肉まん
20(土)	豚肉と里芋のご飯 味噌汁 みかん	ウエハース
21(日)		
22(月)	魚のおろし煮 白和え 南瓜の甘煮 りんご	南瓜クッキー
23(火)	山芋入り卵焼き ほうれん草のごま和え ※ししゃも キウイ	キャラメルポテト
24(水)	◎コーンごはん から揚げ マッシュポテト ブロッコリーサラダ みかん	ショートケーキ
25(木)	厚揚げの麻婆豆腐 さつまいものサラダ トマト オレンジ	ケーキ
26(金)	カブ入りシチュー ※切昆布の当座煮 チーズ バナナ(コッペパン)	米っこチョコマフィン
27(土)	肉うどん みかん	せんべい
28(日)		
29(月)		
30(火)		
31(水)		

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(コーンごはん) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

5日はお餅つき きな粉もちにして食べます。ばら・ちゅうりつ・ひまわり組

12日はおにぎり作り つくし組から 16日のカッコのおやつはもも・さくら・つくし・たんぽぽ組

25日はクリスマスケーキ作り すみれ組から



### 冬野菜を知ろう

冬は、甘味がありやわらかく、おいしい根野菜や緑黄色野菜がたくさんです。鍋物やシチューなどにして寒さに負けない体づくりを作る為にしっかり食べましょう。



### 今月の地産地消 ほうれん草



ほうれん草は、鉄分が多く肉類やごまなどが吸収を助けてくれます。炒め物やごま和えや味噌汁などいろいろな料理が出来ます。アクが強いので、さっと下ゆでをした方がおいしく食べられます。

