

12月 こんだてひょう



2025年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ		食材料			メモ
		午前食	午後食	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15	月	ドライカレー すまし汁	ぞうすい 煮豆 フルーツ 延命茶	米 金時豆 油 砂糖	油 豆腐	合びき肉 豆腐	玉ねぎ 人参 コーン ワカメ いんげん レーズン 大根 しめじ ほうれん草 果物
2 16	火	ごはん 肉じゃが みそ汁	黒糖パン 魚と野菜のスープ フルーツ 牛乳	米 油	じゃが芋 黒糖パン	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん しらたき 小松菜 白菜 ブロッコリー 果物
3 17	水	ごはん 魚の揚げ煮 みそ汁	かぼちゃケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 小麦粉 豆乳	さわら みそ 牛乳	人参 かぶ キャベツ いんげん かぼちゃ 絹さや 果物
4 18	木	ワカメごはん けんちん煮 みそ汁	チキンライス すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油	さつま芋	豆腐 とり肉	ワカメ 人参 ねぎ かぶ えのきだけ ちんげん菜 いんげん 玉ねぎ しめじ 果物
5 19	金	ごはん 白菜と肉団子のスープ さつま芋の煮物	そうめん煮 ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 さつま芋 そうめん	春雨 牛乳	豚ひき肉 牛乳	白菜 人参 いんげん しめじ かぼちゃ 果物
6 20	土	かもなんうどん ブロッコリーとベーコンの ソテー	ロールパン 豆腐の中華スープ フルーツ 延命茶	うどん ロールパン	油 豆腐	合鴨 ベーコン	ねぎ 人参 しめじ 果物 小松菜 ブロッコリー ちんげん菜
8 22	月	ごはん 煮魚 かぼちゃの煮物 みそ汁	もずく丼 すまし汁 フルーツ 牛乳	米	里芋	ぎんだら みそ 牛乳	かぼちゃ 人参 ピーマン もずく 大根 ちんげん菜 絹さや 果物
9 23	火	ごはん 厚揚げのみそ炒め みそ汁	蒸しパン 豚汁 フルーツ 牛乳	米 小麦粉 さつま芋	油 砂糖	厚揚げ 牛乳	キャベツ ピーマン 大根 ごぼう 人参 白菜 ねぎ えのきだけ
10 24	水	納豆ごはん 鮭なべ れんこんきんぴら	おかかおにぎり みそ汁 フルーツ 延命茶	米 油	じゃが芋	納豆 削り節 みそ	ねぎ 人参 白菜 なめこ 大根 えのきだけ れんこん 果物
11 25	木	天然こうばパン ミネストローネ ブロッコリーソテー	チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	こうばパン 米	じゃが芋 油	ベーコン 豚ひき肉	キャベツ いんげん あさつき ほうれん草 玉ねぎ 人参 トマト缶 ブロッコリー えのきだけ 果物
12 26	金	ごはん 魚の和風グラタン みそ汁	12日 煮こみうどん 26日 年越しうどん ふかし芋 フルーツ 牛乳	米 小麦粉 うどん	バター 油 さつま芋	カレイ 牛乳 みそ とり肉	玉ねぎ かぶ ねぎ しめじ 人参 小松菜 ほうれん草 えのきだけ 果物
13 27	土	スパゲティミートソース すまし汁	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油 ロールパン		合びき肉 カレイ	玉ねぎ いんげん ワカメ 人参 キャベツ ブロッコリー 果物



朝晩はだいぶ冷えるようになってきました。
子どもたちは外で元気に遊んでいます。そして食欲旺盛！
食べる・遊ぶ・眠る、は、子どもたちの生活の土台です。
保育園時代にしっかり土台作りをしておくと、学校へ行ったり
大人になってからも過ごしやすくなります。

