

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 | うめ・もも・さくら | | 食材料 | | | メモ |
|-------------|-------------|--|---|-------------------------------|--------------------------|--|----|
| | | おひる | おやつ | 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 ポテトサラダ | かぼちゃケーキ フルーツ 牛乳 | 米 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター | 合びき肉ツナ缶 豆乳 牛乳 | 玉ねぎ 人参 いんげん コーン レーズン きゅうり かぼちゃ 果物 | |
| 2 16 | 火 | ごはん ぶり大根 ほうれん草のごまあえ みそ汁 | 焼きそば フルーツ 延命茶 | 米 里芋 ごま 蒸しめん 油 | ぶり みそ 豚肉 | 大根 人参 ねぎ ほうれん草 ごぼう もやし キャベツ 果物 | |
| 3 17 | 水 | ごはん 豚肉の和風ソテー カリフラワーのカレーマリネ みそ汁 | ピザトースト フルーツ 延命茶 | 米 油 じゃが芋 食パン | 豚肉 みそ ハム チーズ | ピーマン えのきだけ 人参 ちんげん菜 玉ねぎ カリフラワー レモン しめじ 果物 | |
| 4 18 | 木 | ごはん レバーのから揚げ 浅漬け みそ汁 | おからもち フルーツ 延命茶 | 米 片栗粉 油 砂糖 | 豚レバーみそ おから 牛乳 | 大根 きゅうり キャベツ えのきだけ 果物 | |
| 5 19 | 金 | ごはん 豆腐のオイスターソース炒め 大根とツナのサラダ みそ汁 | チーズスティック フルーツ 牛乳 | 米 油 さつま芋 小麦粉 砂糖 | 豆腐 ツナ缶 みそ 卵 粉チーズ牛乳 | ねぎ ちんげん菜 しいたけ 人参 大根 コーン 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 | ジャムサンド フルーツ 牛乳 | うどん 油 ロールパン いちごジャム | 合鴨 ベーコン 牛乳 | ねぎ 小松菜 人参 ブロッコリー 果物 | |
| 8 22 | 月 | ワカメごはん 煮魚 いとこ煮 みそ汁 | 芋もち フルーツ 牛乳 | 米 小豆 砂糖 切りもち さつま芋 | ぎんだら 油揚げ みそ きなこ 牛乳 | ワカメ かぼちゃ 大根 ちんげん菜 果物 | |
| 9 23 | 火 | ひじきごはん さつま芋の天ぷら 白菜と焼豚のサラダ なめこ汁 | チキンライス フルーツ 延命茶 | 米 さつま芋 小麦粉 油 | 油揚げ 焼豚 豆腐 みそ とり肉 | 芽ひじき 人参 白菜 ブロッコリー なめこ 玉ねぎ 果物 | |
| 10 24 | 水 | ごはん れんこんボール 酢の物 みそ汁 | 干し芋 おせんべい フルーツ 牛乳 | 米 片栗粉 油 干し芋 おせんべい | 豚ひき肉ふ みそ 牛乳 | れんこん 人参 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり ワカメ 白菜 果物 | |
| 11 25 | 木 | 天然こうばパン ミネストローネ マセドアンサラダ | 五平もち 煮干し フルーツ 延命茶 | こうばパン じゃが芋 油 米 砂糖 ごま | ベーコン チーズ みそ 煮干し | キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん トマト缶 きゅうり セロリ 果物 | |
| 12 26 | 金 | ごはん 魚の和風グラタン ブロッコリーのおひたし みそ汁 | 12日 煮こみうどん 26日 年越しうどん フルーツ 延命茶 | 米 バター 小麦粉 パン粉 油 うどん | カレイ 牛乳 みそ とり肉 | 玉ねぎ しめじ ほうれん草 かぶ ブロッコリー ワカメ ねぎ 人参 小松菜 果物 | |
| 13 27 | 土 | スパゲティミートソース キャベツサラダ | マーマレードサンド フルーツ 牛乳 | スパゲティ 油 ロールパン マーマレード | 合びき肉ツナ缶 牛乳 | 人参 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり 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。

