



令和7年 12月

幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き シルバーサラダ アーサの味噌汁 グレープフルーツ	マーライカオ 豆乳	米 もちぎび 押麦 春雨 マヨネーズ 小麦粉 白ごま	豚肉 ツナ缶 かに風味かまぼこ 乾燥あおさ かつお節 煮干し 卵 加糖練乳 調製豆乳	玉葱 人参 ビーマン 生姜 胡瓜 ねぎ グレープフルーツ	パンチのある肉料理は 人気メニューです 白髪に見立てた シルバーサラダと 一緒に!
2	火	雑穀ごはん 鶏レバーの甘しょうゆ 小松菜のナムル ゆし豆腐汁 みかん	ジャムサンド ミルク	米 押麦 もちぎび すりごま 食パン いちごジャム	鶏レバー ゆし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 小松菜 人参 もやし ねぎ みかん	甘辛味の鶏レバーは 食べやすくて ご飯が進みます
3	水	スパゲティミートソース 温野菜サラダ 南瓜コーンスープ バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲティ ごまドレッシング 生クリーム 米	牛挽き肉 豚挽き肉 豚レバー ミルク プロセスチーズ	にんにく 玉葱 人参 乾燥椎茸 ビーマン トマト缶 ブロッコリー カリフラワー 南瓜 クリームコーン缶 パセリ バナナ	大好きな スパゲティ ミートソース! サラダを添えて バランスよく!
4	木	雑穀ごはん 小魚佃煮 おでん 青菜の味噌汁 ブルーベリー	野菜とチーズのケ- クサレ アップル&キャロ ットジュース	米 押麦 もちぎび 白ごま じゃが芋 小麦粉	カエリ ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し 卵 牛乳 ウイナー プロセスチーズ	大根 小松菜 玉葱 ブルーベリー 人参 パセリ	温かいおでんは この時期には 嬉しい料理です
5	金	雑穀ごはん 魚の竜田焼き 白菜炒め 南瓜のみそ汁 バナナ	黒糖くずもち ミルク	米 押麦 もちぎび 黒糖 芋くず タピオカ粉	白身魚 豚肉 煮干し かつお節 きなこ ミルク	生姜 にんにく 白菜 人参 生しいだけ ビーマン 南瓜 玉葱 ねぎ バナナ	白菜は鍋料理や 味噌汁だけでは ありません。炒めても 美味しく頂けます
6	土	ハヤシライス 大根とかぶの削りか わめのみそ汁 みかん	スティックパン ココア	米 スティックパン	豚肉 糸削り節 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 大根 かぶ ねぎ みかん	豚肉のハヤシライスも 変わりだねで GOODです
8	月	和風そぼろ丼 チョップドサラダ ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	ジンジャークッキー ミルク	米 さつま芋 マヨネーズ 小麦粉	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 ささみ プロセスチーズ かつお節 煮干し ミルク	いんげん 乾燥椎茸 人参 生姜 みずな 赤ビーマン 黄ビーマン ほうれん草 グレープフルーツ	クリスマスの時期に 食べるジンジャー クッキーは家族の 無病息災を願う クッキーです
9	火	雑穀御飯 油味噌 肉野菜炒め 魚汁 ヨーグルトみかん	ツナサンド	米 もちぎび 押麦 食パン マヨネーズ	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 赤魚 乾燥あおさ かつお節 プレーンヨーグルト ツナ缶	にんにく 玉葱 人参 キャベツ たら 大根 生姜 みかん缶 胡瓜	ヨーグルトは 腸内環境を整える 働きがあります
10	水	ポークカレー 甘酢野菜 卵スープ バナナ	りんごのスコーン ミルク	米 じゃが芋 生クリーム 小麦粉	豚肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ りんご 大根 胡瓜 乾燥椎茸 ねぎ バナナ	今日のおやつ のスコーンはりんごを 煮て入れています 甘酸っぱくていい香り
11	木	とうもろこし御飯 小魚佃煮 豚肉とりんごのソテー じゃが芋煮ころがし 白菜の味噌汁 ブルーベリー	ぜんざい	米 白ごま じゃが芋 押麦 黒糖 さつま芋	カエリ 豚肉 青のり粉 かつお節 煮干し 金時豆	ホールコーン缶 玉葱 れんこん水煮 りんご 生姜 白菜 えのき ブルーベリー	小魚の佃煮は 人気メニューです カルシウム豊富! 簡単なのでお家でも 作ってみてね
12	金	胚芽ロールパン サーモングラタン 冬の根菜スープ フルーツゼリー	クファージュシー ミルク	胚芽ロールパン マカロニ パン粉 ゼリー 米	鮭 牛乳 ピザチーズ 鶏むね肉 かつお節 豚肉 ひじき ミルク	玉葱 ブロッコリー 生しいだけ 大根 人参 ごぼう えのき 生姜 乾燥椎茸 ねぎ	グラタンとスープで 体を温めて病気に 負けない元気な体 を作りましょう
13	土	スタミナ丼 白菜甘酢漬け 玉葱とわかめの味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 白ごま 食パン ブルーベリージャム	豚肉 わかめ 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ たら にんにく 白菜 ねぎ シークワーサー果汁 グレープフルーツ	にんにくとニラで 風邪をひかない 元気な体を作り ましょう!

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和7年 12月

幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
15	月	中華丼 ひじきのツナサラダ アーサの味噌汁 みかん	黒糖アガラサー 豆乳	米 ジャガイモ マヨネーズ 白ごま 黒糖	豚肉 ひじき ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 煮干し 牛乳 調製豆乳	白菜 玉葱 人参 生しいたけ チンゲン菜 たけのこ水煮 赤ピーマン ホールコーン缶 ねぎ みかん レーズン	あんかけは温度が下がりにくいので温かさを保ったまま食べられるという冬にぴったりの調理法です!
16	火	雑穀御飯 納豆削り和え 白身魚バターしょうゆ焼き 人参シリシリ 豚汁 ブルーベリー	シリアルヨーグルト	米 もちぎび 押麦 小麦粉 冷) 里芋 いちごジャム コーンフレーク	納豆 糸削り節 白身魚 ツナ缶 卵 豚肉 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	人参 玉葱 ねぎ ごぼう 大根 ブルベリー バナナ	バター醤油の香りが食欲をそそりますね
17	水	カレーうどん コールスローサラダ みかん	味噌おにぎり ミルク	うどん ジャガイモ マヨネーズ 米	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ レッドキドニー缶 プレーンヨーグルト 豚三枚肉 きざみのり ミルク	生姜 玉葱 乾燥椎茸 人参 ねぎ キャベツ パイン缶 パセリ みかん	ほかほかカレーうどんが美味しくなる時期です
18	木	キャロットピラフ タンダーチキン ポテトサラダ コンスープ ブルーベリーゼリー	カップケーキ	米 ジャガイモ マヨネーズ 小麦粉 ゼリー 生クリーム	鶏もも肉 プレーンヨーグルト 茹で卵 ツナ缶 ベーコン 牛乳 卵	人参 玉葱 パセリ にんにく 生姜 胡瓜 黄ピーマン クリームコーン缶	お楽しみ会 たのしみです(^_^)
19	金	雑穀御飯 鶏のマリネオープン焼き ブロッコリーソテー ミネストローネ バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 ジャガイモ	鶏もも肉 豚バラ肉 ベーコン ミルク レッドキドニー缶	にんにく 生姜 玉葱 ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 白菜 トマト缶 バナナ	お肉は焼く前調味料に漬けておくと柔らかく仕上がりますよ
20	土	マーボー豆腐丼 胡瓜とワカメのじゃこ和え ほうれん草のすまし汁 ブルーベリー	亀の甲せんべい バナナ ミルク	米 亀の甲せんべい	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ しらす干し かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 グリーンピース冷 胡瓜 ほうれん草 ブルベリー バナナ	麻婆豆腐にさっぱりのおえ物がいいですね
22	月	トゥンジージュシー 南瓜甘煮 貝だくさん汁 みかん	揚げパン ミルク	米 田芋水煮 ジャガイモ コッペパン	豚肉 ひじき かつお節 煮干し きな粉 ミルク	人参 乾燥椎茸 ねぎ 南瓜 ごぼう 大根 玉葱 みかん	今日は冬至! 風が最も短い日です 沖縄ではトゥンジー ジュシーを食べる 習慣があります
23	火	雑穀御飯 鯖のごまみりん焼き 大根と島人参の炒め煮 ほうれん草の味噌汁 バナナ	焼き芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 白ごま さつま芋	さば 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	大根 人参 島人参 いんげん ほうれん草 バナナ	島人参って 知ってますか? 黄色くて細長い人参 です
24	水	二色そぼろ丼 白菜の和え物 玉葱と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	おから焼餅 ミルク	米 白ごま 練りごま(白) もち粉	きざみのり 合挽き肉 卵 しらす干し 油揚げ かつお節 煮干し おから ミルク	人参 玉葱 いんげん 白菜 ねぎ グレープフルーツ	そぼろ丼は 食べやすく ご飯が進みますね
25	木	雑穀ごはん ホワイトシチュー 温野菜サラダ アーサのすまし汁 ブルーベリー	アメリカンドック ミルク	米 押麦 もちぎび ジャガイモ ごまドレッシング 小麦粉 ホットケーキミックス	鶏もも肉 鶏むね肉 牛乳 乾燥あおさ かつお節 ウインナー 卵 ミルク	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 ブロッコリー ねぎ ブルーベリー	寒くなると 食べたくなるシチュー 体も心もポカポカ 温まりますね
26	金	年越しそば 大根と青しその和え物 バナナ	おかかおにぎり	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 かまぼこ ツナ缶 糸削り節	人参 玉葱 ねぎ 大根 青しそ バナナ	少し早めの 年越しそばです 健康で長生きができる ように願いがこめられて います
27	土	御用納め (お弁当)	おせんべい 豆乳				今年の登園は 今日で最後です 来年元気に 会いましょう

*朝の補食は3歳未満児のみです。
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和7年12月キッズだより

今年もあと1ヶ月、冬を感じる季節となりました。 年末年始はクリスマスやお正月など楽しい行事が盛りだくさんです。 体がポカポカ温まる料理をたくさん食べて体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。



12月献立のポイント

- * 白菜・ほうれん草・フロッコリー・島人参・大根・りんごなど冬に美味しい旬の物を入れていて体の温まる冬メニューを入れています。
- * トゥンジージュージー、クリスマスメニューや年越し沖縄そばなど予定しています。

今月のレシピ

ジンジャークッキー クリスマスの季節にいいですね！
卵を使っていないので簡単！



(作りやすい分量)

無塩バター 120g
三温糖 100g
薄力粉 230g
生姜 少々
シナモン 少々

(作り方)

- ①バターは室温に戻して三温糖と一緒に泡立て器でよく混ぜる。
- ②白っぽくもったりしてきたら生姜汁を加え、振るいにかけた薄力粉とシナモンを少しずつ加えながら木べらで混ぜる。
- ③先に予熱したオーブン180℃約10分焼き出来上がり。

- * 欧米の伝統的な焼き菓子で香辛料を使うことで魔除けにしていた説あり！
- * 有塩バターでも代用出来ます。好みのクッキー型を使って楽しみましょう。

和食のススメ

米を主食とし主に魚介類・野菜類・芋類・海そう類などを副食としている和食。

「まごわやさしい」健康な食生活に役立つ食材最初の文字です。

- ま** →豆類・・・豆腐、大豆、納豆など。高タンパク質、ビタミン、食物繊維が豊富。
- ご** →胡麻・・・胡麻、ナッツなど。食物繊維、カルシウム、ミネラルなど栄養豊富。
- わ** →わかめなど海そう類・・・わかめ、ひじきなど。カルシウム、食物繊維が豊富。
- や** →野菜・・・葉野菜、根菜類など。ビタミン、ミネラルが豊富。
- さ** →魚・・・魚類、小魚、貝類など。たんぱく質や鉄分が豊富。
- し** →きのこ類・・・しいたけ、しめじ、えのきなど。ビタミンや食物繊維が豊富。
- い** →芋類・・・じゃが芋、さつまいもなど。炭水化物や糖質や食物繊維が豊富。

調理方法は煮たり・焼いたり・蒸したりと様々で、味付けの基本はダシを用いて醤油や味噌など、また旬の食材を利用して調理するため季節を感じ行事を祝う食事がああります。

基本は一汁三菜（いちじゅうさんさい）で一汁とは汁物、三菜はおかずで魚や肉、卵や豆腐などの主菜一品、サラダや和え物などの副菜二品です。

偏りがちな外食、家での食事は一汁三菜を考え調理するとバランスとれた食事が出来上がります。暴飲暴食になりがちな年末年始、和食を中心とした食事を心掛けましょう。

