



12月 予定献立表



令和 7年11月27日発行
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどり
編集 木村千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前(3歳未満児)	午後(全園児)	
1	月	鮭の塩焼き すき昆布の煮物 豚汁	ナポリタン炒め	フルーツ	ぼたぼた焼き牛乳	506kcal
2	火	ねじりパン 鶏つくねの照り煮 パンプキンシチュー もやしのカレードレッシング	いちごジャム	フルーツ	つぶつぶベジタブル牛乳	498kcal
3	水	マーボー丼 春雨の中華和え 人参と大根のみそ汁	じゃがいもの磯和え	フルーツ	カップヨーグルト	450kcal
4	木	ハヤシライス ごぼうサラダ	豆腐のみそ汁	フルーツ	ブリッツ牛乳	4・5歳児 おゆうぎ会完全リハ
5	金	味噌ラーメン ポテトサラダ ミニトマト	さつま煮	フルーツ	食べっこ水族館牛乳	479kcal
6	土	おゆうぎ会 (4・5歳児)				
7	日					
8	月	赤魚の煮付け ほうれん草のおひたし のっぺい汁	三種の煮物	フルーツ	源氏パイ牛乳	533kcal
9	火	五目納豆 カミカミ温野菜 舞茸の八杯汁	じゃがいものひき肉あんかけ	フルーツ	ぱりんこ牛乳	449kcal
10	水	中華丼 大根の和風サラダ アーサー汁	かぼちゃの甘煮	フルーツ	手作り マシュマロサンド牛乳	483kcal
11	木	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 浅漬けサラダ	塩おにぎり	フルーツ	コーンフレーク	531kcal
12	金	非常食の日 (もしものときの訓練の一環としてみんなで非常食を食べます)		フルーツ	手作り ビザトースト牛乳	-
13	土	鶏の照り焼き スパサラダ わかめとえのきのみそ汁	紅白煮	フルーツ	ポリンキー牛乳	488kcal
14	日					
15	月	ホッケの塩焼き ひじきの煮物 ごまみそ豆腐鍋	スティックさつま	フルーツ	ハッピーターン牛乳	463kcal
16	火	かぼちゃ食パン もみの木チキン ブロッコリーサラダ ミルクスープ	もやしとさつま揚げ炒め	フルーツ	手作り焼きアメリカンドッグ牛乳	482kcal
17	水	ぎょうざ ピーフン炒め 豆腐とほうれん草のみそ汁	スティックきゅうり	フルーツ	とんがりコーン牛乳	461kcal
18	木	田舎うどん ちくわのチーズつつみあげ わかめとしらすの酢の物	ソーセージ天	フルーツ	手作り 五目おにぎり 麦茶	489kcal
19	金	鶏肉のマーマレード焼き ナムル 中華風コーンスープ	味付けのり	フルーツ	黒糖みるくせんべい牛乳	460kcal
20	土	ひき割り納豆 肉じゃが にらともやしのみそ汁	きゅうりツナサラダ	フルーツ	エアリアル牛乳	490kcal
21	日					
22	月	さんま甘煮 青菜のごまサラダ どさんこ汁	焼き豆腐のきめ煮	フルーツ	手作り かぼちゃケーキ牛乳	594kcal
23	火	かに玉 里芋と生揚げの煮物 わかめとえのきのみそ汁	肉団子	フルーツ	カップヨーグルト	495kcal
24	水	ビーフシチュー グリーンサラダ 春雨スープ クリスマスいちごゼリー	スティックソーセージ	フルーツ	手作り ココアケーキ牛乳	お誕生会
25	木	年越しラーメン ジャーマンポテト スティックチーズ	さつま煮	フルーツ	かっぱえびせん牛乳	464kcal
26	金	ひき割り納豆 すきやき風煮 ほうれん草とえのきのみそ汁	ツナちくわ和え	フルーツ	星たべよ牛乳	545kcal
27	土	赤魚の塩焼き 洋風切り干し大根 田舎汁	ジャガバター	フルーツ	ビスコ牛乳	472kcal
28	日					
29	月	年末休み				
30	火					
31	水					



今月のレシピ カミカミサラダ

材料
・おつまみ用さきいか
(白い方が柔らかく食べやすいです)
・ハム
・きゅうり
・キャベツ
・コーン(缶詰でも冷凍でも
良いです)
・マヨネーズ

作り方
①さきいかは包丁やハサミで食べやすい長さに切ります
②きゅうり、ハムは細切り
③きゃべつはせん切りにします
④①〜③までをマヨネーズと混ぜ合わせれば出来上がりです

POINT
分量はお好みですが、さきいかから旨味や、塩味が出るので加減しながら混ぜ合わせてください

12月22日は冬至

冬至とは一年の中で一番昼の時間が短くなり、夜の時間が長くなる日のことです。
お日様が出ている時間が短いため、とても寒くなりますね。そこで栄養のあるかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったり体を温めたりして寒さに負けずに元気に過ごすために、香の人が発案した冬至の過ごし方が今でも大切にされています。

