

2025年 12月 献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳 ドーナツ	2	牛乳 塩せんべい	3	牛乳 ビスコ	4	牛乳 しょうゆせんべい	5	牛乳 白い風船	6	牛乳 しょうゆせんべい
昼食	黒醤油ラーメン 鶏塩焼き（ブロッコリー） りんごゼリー		御飯・白菜みそ汁 さば玉カレー煮 ひじきとさつま芋の煮物 りんご		御飯・じゃが芋のスープ マーボー豆腐（納豆） もやしのナムル みかん		わかめ御飯・里芋のみそ汁 カレイの煮つけ 炒り豆腐（カレー） キウイフルーツ		ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト		ケチャップライス ワントンスープ じゃがいも煮 キウイフルーツ	
午後	牛乳 ごぼうおかか御飯		牛乳 南瓜のマフィン		牛乳 あげパン（きな粉）		牛乳 フライドポテト		牛乳 みかん		牛乳 おかし	
午前	8	牛乳 クッキー	9	牛乳 しょうゆせんべい	10	牛乳 源氏パイ	11	牛乳 塩せんべい	12	牛乳 雪の宿	13	牛乳 塩せんべい
昼食	みそバターコーンラーメン チャーシューサラダ キウイフルーツ		御飯・たまごスープ 八宝菜 れんこんの炒め煮 りんご		御飯・芋の子汁(醤油) さけのちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮 みかん		御飯・キャベツのみそ汁 チキン南蛮 きんぴらごぼう キウイフルーツ		冬のカレーライス 小エビのサラダ オレンジ		鶏肉ねぎうどん コロッケ・カレー バナナ	
午後	牛乳 焼きおにぎり		牛乳 ワッフル		牛乳 栄養お好み焼き		牛乳 豆乳ババロア（みかん）		牛乳 クラッカーマシュマロサンド		牛乳 おかし	
午前	15	牛乳 ビスケット	16	牛乳 塩せんべい	17	牛乳 ぼたぼた焼き	18	牛乳 しょうゆせんべい	19	牛乳 クッキー	20	牛乳 しょうゆせんべい
昼食	チーズカレーうどん ブロッコリーツナ和え りんご		御飯・おかず汁（鶏肉） メバル雑穀煮 ポテトカップのえびグラタン キウイフルーツ		御飯・人参のスープ トマトチキンソテー じゃが芋とちくわ煮 りんご		御飯・豆腐みそ汁 ぶりキャベツカツ 白菜と油揚げの煮浸し みかん		クロワッサン 冬野菜のシチュー 白菜のサラダ バナナ		牛肉の甘みそ丼 五目すまし汁 じゃが芋のチーズ焼き キウイフルーツ	
午後	牛乳 焼きとうもろこし御飯		牛乳 きな粉フレンチトースト		牛乳 おやつ小魚・大学芋		牛乳 プリン		牛乳 みたらしおにぎり		牛乳 おかし	
午前	22	牛乳 バームクーヘン	23	牛乳 しょうゆせんべい	24	牛乳 塩せんべい	25	牛乳 ビスコ	26	牛乳 牛乳せんべい	27	牛乳 塩せんべい
昼食	ミート麺 南瓜のスープ わかめサラダ みかん		御飯・納豆汁 さばの塩こうじ焼き 切干大根の旨煮 りんご		ピラフ・きらきらスープ チーズインハンバーグ えびフライ 人参とみかんのサラダ ケーキ		御飯・コーンクリームスープ チキンオープン焼き ジャーマンポテト キウイフルーツ		味噌煮込みうどん 卵焼き ほうれん草の磯和え みかん		しらすチャーハン 春雨スープ 小籠包 果物	
午後	牛乳 そばろとピーマンのおにぎり		牛乳 今川焼き（カスタード）		牛乳 元気ヨーグルト		牛乳 スティックパイ		牛乳 選べるおやつ		牛乳 おかし	
午前	29			30			31			 <div>12月の栄養価 エネルギー:490kal たんぱく質:20.6g 脂質:17.5g カルシウム:289g 塩分:1.4g</div>		
昼食												
午後												

冬至

今年は12月22日に「冬至」をむかえます。かぼちゃを食べ、ゆず湯に入り無病息災を祈る行事です。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、この時期にぴったりの食材です。かぼちゃを食べたあとは、ゆず湯に入って体をほかほかに温め、風邪を予防しましょう。

クリスマス

12月25日は「イエス・キリスト」の誕生日であり、キリスト教の風習では、教会のミサに参加した後、家族・親戚、知人たちが集まるパーティーが開催されています。日本でも12月初旬から街がクリスマスツリーやイルミネーションで彩られ、24日にはケーキを食べたり、プレゼントを交換するなど、家族・親戚、友人、恋人など近しい人達でパーティーをする特別な日です。

大晦日

一年の最後の日「大晦日」に縁起をかついで食べる年越しそばは、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。よい年をお迎えください

今年もありがとうございました
良いお年をお迎えください

- 3日：みかんの日
- 22日：冬至
- 24日：誕生会
- 25日：クリスマス
- 26日：ちょっと早い年末メニュー



*物資の都合により内容を変更する場合があります。

早いもので今年も残すところ、あと1か月となりました。これから、クリスマス・年越しなど楽しい行事が続きます。しかし、寒さが厳しく、気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事をし、寒さを乗り切っていきましょう！早いですが、今年も1年ありがとうございました。また来年も職員一同よろしくお願いします。

