令和7年12月　献　立　予　定　表

北高田こども園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ジュース ごはん ベーコンエッグ ワカメコーンサラダ 白菜スープ　バナナ 牛乳　きな粉サンド	牛乳 雑穀ごはん ぶりの照り焼き 磯辺和え すまし汁　りんご 麦茶　スイートポテトパイ	ぶどうヨーグルト みそラーメン 中華風蒸しハンバーグ 白菜の胡麻酢和え　みかん 牛乳　にんじんケーキ	牛乳 ポークカレーライス 茹で野菜サラダ ダノンビオ　バナナ ヤクルト　じゃこチーズトースト	フルーチェ ゆかりごはん マーボー豆腐 小松菜のサラダ　りんご 若芽と筍の中華スープ 牛乳　マーブルクッキー	ぶどうゼリー 焼きそば 牛乳 バナナ スポロン　お菓子
577kcal･24.2g･19.9g･2.2g	533kcal･17.6g･21.4g･2.9g	672kcal･28.7g･24.8g･1.9g	667kcal･24.8g･18.3g･3.4g	615kcal･21.2g･27.3g･2.5g	466kcal･16.9g･13.8g･1.1g
8	9	10	11	12	13
ジュース 雑穀ごはん チキン南蛮 スパゲティのサラダ 味噌汁　しらぬい 牛乳　ラスク	牛乳 ごはん 肉じゃが煮 ナムル かきたま汁　パイナップル うどん	ジュース 【未満児お楽しみ会】 牛乳　お菓子	牛乳 雑穀ごはん さわらの香味焼き 白菜と油揚げのおかか和え 味噌汁　りんご ジョア　ペンネミート	ぶどうゼリー ごはん 豚肉のチーズ焼き マセドアンサラダ 野菜スープ　バナナ 牛乳　りんごのパウンドケーキ	プリン チキンサンド 牛乳 みかん ミルージュ　お菓子
633kcal･24.8g･21.6g･2.1g	527kcal･24.2g･14.8g･3.0g		536kcal･26.5g･11.9g･2.6g	760kcal･28.5g･32.7g･1.7g	549kcal･17.0g･24.2g･0.6g
15	16	17	18	19	20
野菜ジュース ごはん タラフライ 切干大根の煮物 味噌汁　バナナ 牛乳　チーズチヂミ	牛乳 バターロール マカロニグラタン 春雨レタスサラダ　みかん トマトと卵のスープ ジュース　きりせんしょ	いちごヨーグルト 雑穀ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの胡麻酢和え すまし汁　りんご 牛乳　お菓子	牛乳 【お弁当の日】 ヤクルト　お菓子	プリン 【行事食弁当】 牛乳　お菓子	【以上児お楽しみ会】
642kcal･28.5g･23.8g･2.4g	584kcal･18.5g･21.3g･3.0g	570kcal･21.9g･18.0g･2.9g			
22	23【食育の日】	24【誕生会】	25【もちつき会】	26【御用納め】	27
ジュース ごはん さばのごまみそやき いとこ煮 きのこ汁　りんご 牛乳　ミニドッグ	牛乳 雑穀ごはん 大根と生揚げの煮物 わかめのナムル 芋の子汁　グレープフルーツ フルーツヨーグルト	りんごゼリー ケチャップライス 鶏肉の香草焼き ポテトサラダ　かぶのスープ いちご　イチゴのケーキ 牛乳　サンタのおくりもの	牛乳 もち(小豆・きな粉・醤油) 筑前煮 大根なます すまし汁　みかん ジョア　お菓子	ぶどうヨーグルト 雑穀ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース カムカムサラダ 味噌汁　しらぬい 牛乳　さつま芋入り黒糖蒸しパン	ヨーグルト 【お弁当の日】 牛乳　あんぱん
646kcal･28.7g･25.3g･3.2g	436kcal･13.8g･7.9g･2.0g	613kcal･23.6g･32.7g･1.6g	526kcal･20.8g･8.4g･1.6g	637kcal･22.2g･16.2g･2.7g	

(未満児午前おやつ)
(主食)
(昼食献立)
ｴﾈﾙｷﾞｰ･蛋白質･脂質･食塩

【お知らせ】

10日（水）…未満児　**お楽しみ会**
行事食弁当　園からお弁当が出ます。
18日（木）…**お弁当の日**
以上児総練習
19日（金）…**行事食弁当**　園からお弁当がでます。
20日（土）…以上児　**お楽しみ会**
23日（火）…**食育の日**
24日（水）…**クリスマス誕生会**
25日（木）…**もちつき会**
26日（金）…**御用納め**
27日（土）…**お弁当の日**

12月の目標
丈夫な身体を作る

今年も残すところあと1ヶ月になりました。これから寒さも本格的になってきますね。寒さ対策しながら、外で遊んだり散歩したり体力つけていきたいものです。そして、温かい食事でからだを暖め、早寝早起きを心掛けて元気に冬を乗り越えていきましょう😊

レシピ

中華風蒸しハンバーグ（3日）

◆材料（1人分）
- 豚ひき肉…30ｇ
- 根生姜…1ｇ
- 葱…5ｇ
- 干し椎茸…1ｇ
- ゆでたけのこ…5ｇ
- 卵…4ｇ
- 塩…0.2g
- 酒…1ｇ
- 片栗粉…3ｇ
- しょうゆ…1ｇ
- ごま油…0.5ｇ

◆作り方
①根生姜はすり、野菜類はみじん切りにしておく。
②豚ひき肉に①と調味料を合わせてよくこね合わせる。
③②を適当な大きさに丸めて、クッキングシートに並べて蒸し器又は電子レンジで加熱する。
④火が通ったら、器に盛り茹でたチンゲン菜やほうれん草を添えてポン酢をかける。

今年の冬至は12月22日(月)です。園では、小豆と一緒にいとこ煮にしていただきます。

甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果あり！　冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗りきりましょう。

ミカン

日本の冬を代表する果物といえば、ミカン。さまざまな種類がありますが、一般的にミカンというと温州ミカンを意味します。
手軽に食べられるミカンは、**ビタミンの宝庫**でもあります。疲労回復や風邪の予防・回復に必要な**ビタミンC**がいっぱい！　おやつとしても取り入れやすく、積極的に食べたい食材です。

保存のポイント
風通しがよく、直射日光の当たらない場所で保存を。冬場なら常温で大丈夫です。ミカンの中に傷みかけてカビが生えたり、皮が柔らかくなったりしているものがあれば、早く取り除きましょう。
皮ごと冷凍することもできます。

乾燥させたミカンの皮は「陳皮（ちんぴ）」といって、七味唐辛子の材料になるよ

冬至の過ごし方

冬至は、一年のうちで昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日。日本では昔から、冬至にカボチャを食べて、ユズ湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。