

令和7年12月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名		血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	月	ごはん 牛乳	関東煮 さばみぞれ煮 ゆかり和え	牛乳 豚肉 はんぺん 厚揚げ さばみぞれ煮	米 さといも さとう	にんじん だいこん こんにゃく はくさい こまつな もやし 赤しそ粉	かぼちゃポーロ	お米deブルーベリータルト
2	火	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク オムレツ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ	米 さとう 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー きゅうり キャベツ	ソフトな小魚せん	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味
3	水	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め 呉汁 新香和え	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 さとう かたくり粉	しょうが たまねぎ いんげん たけのこ ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい きゅうり だいこん漬け	オレンジ	ロールケーキ プレーン
4	木	ごはん 牛乳	コロッケ(じゃがいもそぼろ煮) 吉野汁 ツナ和え	牛乳 鶏肉 豆腐 まぐろフレーク	米 揚げ油 国産野菜コロッケ かたくり粉 さとう	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	ふんわりソフトせん	豆乳プリン
5	金	中華めん 牛乳	みそラーメン しゅうまい 中華和え	牛乳 焼豚 かまぼこ みそ ポークしゅうまい チキン水煮	中華めん さとう ごま油	メンマ にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ チンゲンサイ きゅうり だいこん	むらさきいものおせんべい	ミレービスケット 牛乳100ml
6	土	うどん 牛乳	ほうとううどん りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ ししいたけ りんご	野菜ハイハイン	きなこおかき うず焼きしょうゆせんべい
8	月	ごはん 牛乳	にんじんごはん ごぼう入りつくね すまし汁 みかん	牛乳 まぐろフレーク 油揚げ ごぼう入りつくね 豆腐 かまぼこ	米 さとう サラダ油	にんじん たけのこ いんげん 干しいたけ はくさい えのきたけ みつば みかん	かぼちゃせんべい	スイートポテトデニッシュ
9	火	ごはん 牛乳	ささみカツ(鶏そぼろ) 白みそ汁 おかか和え	牛乳 豆腐 油揚げ ポテトとお米のささみカツ わかめ みそ かつお節	米 揚げ油 じゃがいも さとう	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん	ソフトな塩せん	おせんべい サラダ味 赤ぶどうジュース100ml
10	水	ごはん 牛乳	赤魚みそゆうあん焼き 沢煮わん お浸し	牛乳 豚肉 油揚げ 赤魚みそゆうあん漬	米 さとう	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば はくさい もやし ほうれんそう	ふわふわチップにんじん味	豆乳ムース
11	木	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 華風スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが たまねぎ はくさい チンゲンサイ とうもろこし もやし だいこん きゅうり	ヨーグルト いちごソース	ひこきビスケット
12	金	ブルーベリーパン 牛乳	照り焼きチキン ホワイトスープ フレンチサラダ	牛乳 照り焼きチキン ベーコン まぐろフレーク	ブルーベリーパン じゃがいも サラダ油 米粉ホワイトルウ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	ういろう 白 (がんばれ野菜家族)
13	土	うどん 牛乳	きつねうどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	カルシウム入りベビースティック	きなこせんべい 二色あられ
15	月	白玉うどん 牛乳	五目あんかけうどん 和風炒り豆腐包み焼き 浅漬	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 和風炒り豆腐包み焼き	白玉うどん かたくり粉	はくさい ほうれんそう 干しいたけ ねぎ だいこん きゅうり にんじん	ポテトとほうれん草の おせんべい	たべっ子BABY ヤクルト65ml
16	火	ごはん 牛乳	マグロカツ(いわし梅煮) けんちん汁 青菜和え	牛乳 マグロカツ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 揚げ油 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし こまつな 広島菜 京菜 大根菜	まんまるソフトせんべい	フレンズクレープ いちご
17	水	ごはん 牛乳	カレーライス(クリームシチュー) ポイルウイナー コーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキんレスウイナー	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし ブロッコリー キャベツ みずな	にんじんせんべい	ももゼリー
18	木	ごはん 牛乳	中華飯 春雨スープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆乳	米 ごま油 かたくり粉 はるさめ ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん もやし 干しいたけ しょうが にんにく はくさい たまねぎ にら とうもろこし みかん バイン 黄桃	アンパンマンのベビーせんべい	ワッフル
19	金	ごはん 牛乳	星型ハンバーグ 千切り野菜スープ チキンサラダ ミニゼリーりんご	牛乳 星型ハンバーグ かまぼこ チキン水煮	米 さとう サラダ油 ゼリー	にんじん だいこん はくさい みずな とうもろこし キャベツ きゅうり りんご	バナナ	とうもろこしあられ
20	土	うどん 牛乳	みそうどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい ぶどう	おこさせんべい	ザラメせんべい サラダおかき
22	月	ごはん 牛乳	ツナそぼろ丼 かぼちゃのみそ汁 しそひじき和え	牛乳 まぐろフレーク 豆腐 油揚げ みそ ひじき	米 さとう キヌア	たまねぎ にんじん とうもろこし かぼちゃ だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実	ふわふわチップじゃがいも味	おはぎ きなこ
23	火	ごはん 牛乳	チャーハン 肉団子 わかめスープ	牛乳 焼豚 味付け肉団子 鶏肉 かまぼこ わかめ	米 サラダ油	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ はくさい えのきたけ にら	ブルーチェー ピーチ 牛乳	やさいコンソメリング
24	水	米粉入りパン 牛乳	フライドチキン(若鶏の照り焼き) コーンスープ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米粉入りパン ドレッシング かたくり粉 米粉 揚げ油 米粉ホワイトルウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン	ハイハイン	クリスマスいちごケーキ
25	木	ごはん のりふりかけ 牛乳	牛蒡サウザン和え ミニポテト 白菜コンソメ煮 スナップエンドウ香和え 星型ハンバーグ オレンジ (いわしオレンジ煮 わかめ汁 ミニゼリー)	牛乳 のりふりかけ 星のハンバーグ	米 ドレッシング 成型ポテト 揚げ油	ごぼう とうもろこし きゅうり スナップエンドウ 青しそ粉 はくさい にんじん オレンジ	サクッとあられ	ミニクリームパン
26	金	ごはん おかかふりかけ 牛乳	麻婆茄子 ブロッコリーゆかり和え 半平煮付 金平蓮根煮 魚の竜田揚げ リンゴダイス (肉豆腐 じゃがいものみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 おかかふりかけ 豚肉 みそ 赤棒 助宗たら	米 さとう 油 かたくり粉 揚げ油	なす ブロッコリー 赤しそ粉 れんこん 赤ピーマン しょうが りんご	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	アンパンマンのしょうゆせんべい りんごジュース100ml
27	土	うどん 牛乳	五目うどん やさいゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ みかん	野菜入りそふとせん	ミニのりすけ 星っこ

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。



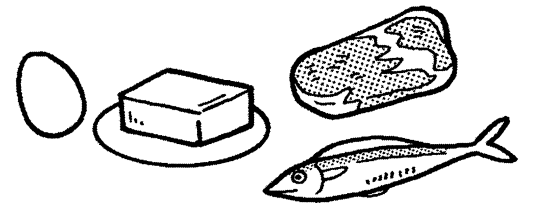
バランスのとれた食生活で かぜを予防しよう



かぜの予防には、十分な睡眠とバランスのよい食生活、そして手洗いやうがい
が大切です。予防に効果的な栄養素として、たんぱく質、ビタミン A、ビタミン
C などがあります。これらの栄養素を毎日の食事の中に上手に取り入れましょ
う。

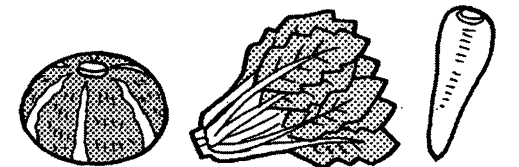
◎たんぱく質

体力が低下しているとウイルスに
感染しやすくなります。卵・肉・魚
・大豆製品などを食べて健康的な体
をつくり、抵抗力を高めましょう。



◎ビタミン A

不足すると、鼻・のどの粘膜が乾
燥し、かぜのウイルスが侵入しやす
くなります。ほうれんそうやにんじ
ん、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多
く含まれます。

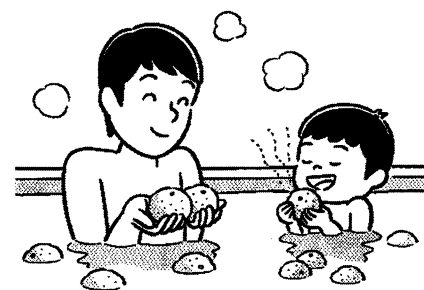


◎ビタミン C

不足すると、免疫力が低下しかぜ
をひきやすくなります。加熱に弱く、
水に流れ出やすいので、そのまま食
べられるみかんやいちご、キウイフ
ルーツなどの果物がおすすめです。



今年の冬至は12月22日です



冬至は1年の中で昼がもっとも短く、夜が
もっとも長い日です。

冬至にゆずを浮かべた風呂に入れば、かぜ
をひかないといういい伝えがあります。冬至
を境に寒さはさらに厳しくなります。ゆずには、
リモネンという精油成分が含まれ、体温
上昇効果や保温効果があるといわれています。