

令和7年12月 幼稚園給食献立表

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
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 こんにやく はくさい こまつな もやし 赤しそ粉
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
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
4 木	ごはん 牛乳 コロッケ 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	こんにやく 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
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
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
9 火	ごはん 牛乳 ささみカツ 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
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
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
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 浅漬け	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
16 火	ごはん 牛乳 マグロカツ 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
17 水	ごはん 牛乳 カレーライス ポイルウインナー コーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキンスウインナー	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
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 パイン 黄桃
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 クリスマスいちごプリン	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 いちごプリン	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
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

※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。



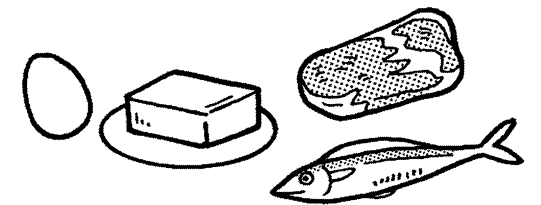
バランスのとれた食生活で かぜを予防しよう



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。

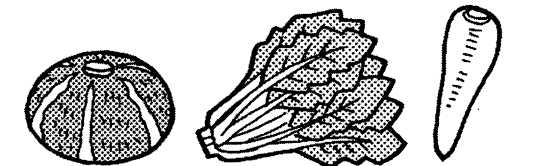
◎たんぱく質

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。



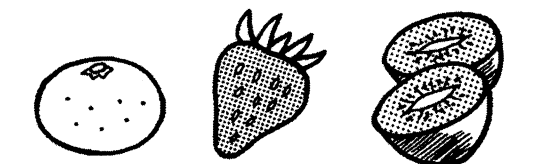
◎ビタミン A

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。

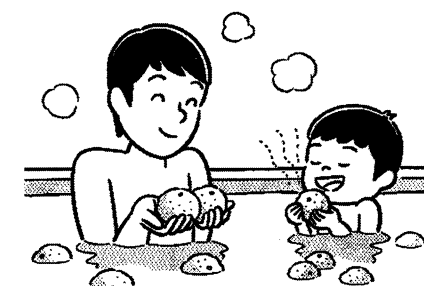


◎ビタミン C

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。