

2025 年 12 月		12月 献立表 幼児食					南陽幼保園	
日付	献立名		食材名				栄養価	
	昼食	おやつ (○朝おやつ○昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1月	ごはん すき焼き煮 和風サラダ アニマルチーズ 	○お茶 ウエハース ○お茶 みかん 小魚	牛かた肉、焼き豆腐、蒸しかまぼこ、焼き竹輪、プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、みかん	うるち米、しらたき、車、三温糖、調合油、すりごま	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、トマトケチャップ、麦茶、ウエハース	エネルギー 404kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.0g 炭水化物 65.7g 塩分 1.8g	
2月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 大根スープ	○お茶 スティック野菜 ○アシドミルク センべい 昆布	豚もも肉、ベーコン、飲むヨーグルト	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、りんご、コーン缶、だいこん、こねぎ	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、じゃがいも	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、料理酒、麦茶、しょうゆせんべい	エネルギー 399kcal たんぱく質 16.5g 脂質 10.9g 炭水化物 63.8g 塩分 1.4g	
3月	ごはん 魚の立田揚げ ひじきサラダ 味噌汁（豆腐・わかめ）	○お茶 みかん ○牛乳 セんべい	さば、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、牛乳	しょうがおろし、干しひじき、レタス、きゅうり、トマト、カットわかめ、えのきたけ、みかん	うるち米、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油	こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 430kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.4g 炭水化物 47.5g 塩分 2.3g	
4月	ごはん 八宝菜 パンパンジーサラダ トマト	○お茶 セんべい ○牛乳 セんべい 小魚	豚肉、鶏ささみ、牛乳	にんじん、たまねぎ、はくさい、コーン缶、レタス、きゅうり、トマト	うるち米、調合油、かたくり粉、ごま油、ねりごま、三温糖、すりごま	鶏がらだし、食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 410kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.8g 炭水化物 50.6g 塩分 0.7g	
5月	食パン かぼちゃのシチュー 大根サラダ トマト 	○お茶 りんご ○お茶 ももゼリー	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、かにかま	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、トマト、りんご	食パン、サラダ油、薄力粉、有塩バター	コンソメ、マヨネーズ、穀物酢、麦茶、りんごゼリー	エネルギー 412kcal たんぱく質 14.4g 脂質 15.9g 炭水化物 60.6g 塩分 1.5g	
8月	ごはん 鶏肉の塩こうじ唐揚げ ドレッシングサラダ 味噌汁（小松菜・豆腐）	○お茶 ビスケット ○牛乳 黒糖きな粉 蒸しパン	鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、牛乳、きな粉	しょうがおろし、レタス、きゅうり、乾燥わかめ、にんじん、みかん缶、こまつな、ぶなしめじ	うるち米、米こうじ、かたくり粉、調合油、ごま油、三温糖、ホットケーキミックス、黒砂糖	おろしにんにく、合成清酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 459kcal たんぱく質 14.7g 脂質 19.0g 炭水化物 45.3g 塩分 1.0g	
9月	肉うどん ほうれん草のお浸し アニマルチーズ	○お茶 カミカミ昆布 ○お茶 ビスケット	牛かた肉、蒸しかまぼこ、油揚げ、プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん、焼きのり、ほうれん草、えのきたけ、刻み昆布	うどん、三温糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 403kcal たんぱく質 13.8g 脂質 6.4g 炭水化物 76.2g 塩分 3.8g	
10月	ごはん 揚げ魚のおろしソースからめ 切干だいこんのゴマネーズ和え 味噌汁（なめこ）	○お茶 セんべい ○ジョア スティック野菜	すけとうだら、ツナ缶、絹ごし豆腐、飲むヨーグルト	だいこん、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、なめこ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、調合油、三温糖、いりごま	合成清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、穀物酢、かつおだし、豆みそ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 428kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.2g 炭水化物 54.6g 塩分 1.1g	
11月	ごはん 豚肉とれんごんの炒め物 青菜のごまあえ 味噌汁（豆腐・わかめ）	○お茶 みかん ○お茶 青のりポテトと小魚	豚かた肉、油揚げ	れんこん、にんじん、青ピーマン、ほうれん草、はくさい、カットわかめ、たまねぎ、みかん、あおのり	うるち米、ごま油、三温糖、いりごま、すりごま、さといも、じゃがいも、薄力粉、調合油	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、食塩、穀物酢、合成清酒、麦茶	エネルギー 460kcal たんぱく質 12.6g 脂質 18.4g 炭水化物 60.2g 塩分 1.3g	
12月	ごはん チャプチェ きゅうりの梅あえ コーンかきたまスープ	○お茶 パナナ ○牛乳 レーズンパン	豚ロース、卵、牛乳	しょうが、にんじん、だいのこ、たまねぎ、にら、干ししいたけ、きゅうり、梅びしお、こねぎ、コーン缶、パナナ	うるち米、はるさめ、三温糖、ごま油、ぶどうパン	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、食塩、穀物酢、合成清酒、麦茶	エネルギー 500kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.0g 炭水化物 72.3g 塩分 1.6g	
13月	惣菜パン 牛乳 小魚 	○お茶 セんべい	牛乳		食パン、ロールパン		エネルギー 223kcal たんぱく質 7.6g 脂質 5.2g 炭水化物 38.0g 塩分 1.0g	
15月	ごはん ちくわのいそべ揚げ 大根のごま酢あえ 豚汁	○お茶 カミカミ昆布 ○ジョア セんべい 小魚	焼き竹輪、卵、油揚げ、豚もも肉、木綿豆腐、飲むヨーグルト	あおのり、だいこん、にんじん、みずな、ごぼう、長ねぎ、刻み昆布	うるち米、薄力粉、米粉、調合油、すりごま、三温糖、さといも、さつま芋	こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 463kcal たんぱく質 20.7g 脂質 13.4g 炭水化物 69.6g 塩分 2.3g	
16月	ごはん マーボー豆腐 揚げシュウマイ ほうれん草のナムル	○お茶 パナナ ○牛乳 クラッカー	木綿豆腐、豚ひき肉、かにかま、牛乳	長ねぎ、しょうが、青ピーマン、にんじん、ほうれん草、りょくとうもやし、パナナ	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、揚げ油、ごま油	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、しゅうまい、穀物酢、麦茶、クラッカー	エネルギー 507kcal たんぱく質 24.8g 脂質 25.1g 炭水化物 52.2g 塩分 1.6g	
17月	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁（じゃがいも）	○お茶 りんご ○牛乳 野菜スティック 小魚	鶏もも肉、挽きわり納豆、牛乳	ほうれん草、にんじん、ほしりのり、たまねぎ、えのきたけ、りんご、きゅうり	うるち米、薄力粉、かたくり粉、調合油、三温糖、じゃがいも	おろししょうが、合成清酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、麦茶、マヨネーズ	エネルギー 427kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.7g 炭水化物 41.4g 塩分 1.5g	
18月	ゆかりごはん だいこんのそぼろ煮 パンサンスー アニマルチーズ	○お茶 スティック野菜 ○ヨーグルトあえ	豚ひき肉、ロースハム、卵、プロセスチーズ、プレーンヨーグルト	しその実、だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうが、きゅうり、みかん缶、パナナ、りんご	うるち米、三温糖、かたくり粉、調合油、はるさめ、ごま油	こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶	エネルギー 460kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.5g 炭水化物 70.2g 塩分 1.6g	
19月	味噌ラーメン 揚げぎょうざ ひじきナムル	○お茶 ビスケット ○お茶 セんべい カミカミ昆布	豚もも肉	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、しょうが、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、干しひじき	中華めん、調合油、ごま油、サラダ油、いりごま、三温糖	中華だし、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう、ぎょうざ、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい	エネルギー 509kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.8g 炭水化物 83.3g 塩分 2.8g	

20	いなりうどん 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	油揚げ、蒸しかまぼこ、プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん、干ししいたけ	うどん、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 262kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.4g 炭水化物 29.0g 塩分 2.1g
22	ふりかけごはん 肉団子スープ かぼちゃの甘露煮 きゅうりの中華和え	○お茶 ふかし芋 ○お茶 みかん 小魚	豚ひき肉、木綿豆腐	りょくとうもやし、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こねぎ、こまつな、日本かぼちゃ、きゅうり、みかん	うるち米、ごま油、三温糖、さつま芋	ふりかけ、おろししょうゆ、食塩、みりん風調味料、鶏がらだし、合成清酒、穀物酢、麦茶	エネルギー 379kcal たんぱく質 13.8g 脂質 6.4g 炭水化物 37.1g 塩分 1.9g
23	ごはん おでん 鶏味噌 じゃこいりきんぴら	○お茶 アニマルチーズ ○牛乳 センべい	焼き竹輪、厚揚げ、鶏ひき肉、しらす干し、プロセスチーズ、牛乳	だいこん、にんじん、りしりこんぶ、ごぼう	うるち米、さといも、車厘子、三温糖、いりごま	こいくちしょうゆ、みだし、豆みそ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 451kcal たんぱく質 25.7g 脂質 37.0g 炭水化物 37.0g 塩分 1.3g
24	ピラフホワイトソースがけ エビフリッター ブロックリー&トマト コロコロスープ フルーチェ	○お茶 センべい ○牛乳 ウエハース	牛乳、パナメイえび、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム、パセリ、ブロックリー、トマト、だいこん、こねぎ	うるち米、有塩バター、薄力粉、調合油、三温糖、じゃがいも、オリーブ油	トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、ブイヨン、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい、ウエハース	エネルギー 595kcal たんぱく質 27.0g 脂質 20.8g 炭水化物 81.8g 塩分 0.9g
25	食パン 煮込みハンバーグ 星型クロック トマトとバジルサラダ 大根スープ	○お茶 カミカミ昆布 ○りんごジュース いちごケーキ	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、プロセスチーズ、粉チーズ	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、トマト、レタス、きゅうり、だいこん、パセリ、刻み昆布、りんごジュース	食パン、パン粉、サラダ油、三温糖、じゃがいも、薄力粉、揚げ油、オリーブ油	トマトケチャップ、コンソメ、こいくちしょうゆ、こしょう、食塩、パセリ、穀物酢、ブイヨン、合成清酒、白こしょう、麦茶、ショートケーキ	エネルギー 517kcal たんぱく質 19.4g 脂質 23.4g 炭水化物 63.0g 塩分 2.3g
26	ごはん ハヤシライス きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え チョコバナナクレープ&フルーツ	○お茶 センべい ○牛乳 小魚	牛かた肉、生クリーム、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、乾燥わかめ、きゅうり、りょくとうもやし、梅びしお、パナナ、りんご、みかん	うるち米、調合油、米粉、三温糖、ごま油	食塩、白こしょう、ハヤシライス、ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、穀物酢、ピュアココア、麦茶、	エネルギー 528kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.3g 炭水化物 50.0g 塩分 1.8g
27	手作りおべんとう	○お茶 センべい				麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
29	スパゲティタリアン アニマルチーズ たまごレタスのスープ	○お茶 クラッカー ○お茶 センべい	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、プロセスチーズ、卵	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、レタス、ぶなしめじ	スパゲッティ、調合油、ごま油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、ブイヨン、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、料理酒、水、麦茶、クラッカー、甘辛せんべい	エネルギー 411kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.3g 炭水化物 50.8g 塩分 1.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です



風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



給食の時間について先生たちに聞いてみました♡

テーマ「子どもたちの声かけ」

楽しい給食にするために心がけていることは？

- ・意欲を高められるような声かけをしている
- ・温かい雰囲気意識している
- ・会話を楽しむ
- ・思い切り身体を動かしてお腹がすくような活動をしている
- ・保育士が「おいしい〜」と喜んで食べて子どもと共有している
- ・給食室からのにおいがしてきたら、「今日何作っているのかな？」と期待を持たせるようにしている
- ・食事のマナーも指示ではなく「〇〇できるとかっこいいな〜」「どうやって食べるとステキかな〜？」など楽しい雰囲気を崩さないよう心がけながら、意欲的になれるような声かけを行うようにしている
- ・給食室をのぞいたり、一緒に給食を取りに行ったりして楽しみにできるようにしている
- ・まずは自分が「おいしい！」と食事を楽しんでいる姿を見せるようにしている

こんなにたくさんステキな言葉を聞かせてもらいました●是非にご家庭でも参考にして、食事の時間を楽しく過ごしてみたいのではないでしょうか？

