

2025年度

## 12月献立表

りす・あひる・うさぎ組

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
ごはん 肉じゃが キャベツ生姜和え 味噌汁 (白菜・しめじ) 果物	ふりかけごはん ほっけフライ 白菜のり和え 味噌汁 (キャベツ・人参) 果物	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ツナマカロニサラダ 味噌汁 (豆腐・ほうれん草) 果物	ごはん チャプチエ ほうれん草しらす和え 味噌汁 (水菜・麩) 果物	ごはん さば味噌焼き 小松菜のナムル さつま汁 果物	焼きラーメン 麦茶 ほうれん草お浸し 果物
牛乳 きなこマフィン	牛乳 焼きうどん	牛乳・ビスケット アップルゼリー	牛乳	牛乳 蒸しパン	牛乳 クラッカー
8日	9日	10日	11日	12日	13日
ごはん 豚肉の生姜焼き 大根と胡瓜の酢の物 味噌汁 (小松菜・玉葱) 果物	ごはん たらの磯辺焼き 切干大根のごま和え 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) 果物	ごはん 納豆かき揚げ 小松菜おかか和え 味噌汁 (長葱・えのき) 果物	手作りパン 豚肉の香味焼き キャベツわかめ和え スープ (玉葱・人参) 果物	ごはん 根菜カレー プロッコリーサラダ スープ (白菜・コーン) 果物	かしわうどん じゃが芋の含め煮 果物
ヨーグルト クラッcker	牛乳 ラスク	牛乳	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 きのこスパゲティ	牛乳 ピスケット
15日	16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 肉じゃが キャベツ生姜和え 味噌汁 (白菜・しめじ) 果物	ふりかけごはん ほっけフライ 白菜のり和え 味噌汁 (キャベツ・人参) 果物	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ツナマカロニサラダ 味噌汁 (豆腐・ほうれん草) 果物	ごはん チャプチエ ほうれん草しらす和え 味噌汁 (水菜・麩) 果物	ごはん さば味噌焼き 小松菜のナムル さつま汁 果物	焼きラーメン 麦茶 ほうれん草お浸し 果物
牛乳 きなこマフィン	牛乳 焼きうどん	牛乳・ビスケット アップルゼリー	牛乳 ジャムスコーン	牛乳 蒸しパン	牛乳 クラッcker
22日	23日～クリスマス会～	24日	25日	26日	27日
お弁当日	クリスマス 特別メニュー	味噌ラーメン チンゲン菜の和え物 果物	手作りパン 豚肉の香味焼き キャベツわかめ和え スープ (玉葱・人参) 果物	ごはん 根菜カレー プロッコリーサラダ スープ (白菜・コーン) 果物	かしわうどん じゃが芋の含め煮 果物
牛乳 南瓜もち	牛乳 クリスマスマドレーヌ	牛乳	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 せんべい	牛乳 ピスケット
29日	30日	31日			
年末休園	年末休園	年末休園			

## 12月の果物

・りんご  
・オレンジ  
・みかん  
・パイン  
・キウイ  
・バナナ

あっという間に1年を締めくくる月となり、年末年始に向けて慌ただしい時期となります。雪も降り本格的に寒さも増して、乾燥する時期でもあります。手洗い・うがいはもちろんのこと、栄養と睡眠もしっかり摂って、元気に冬を過ごしましょう!!



## ◎冬野菜を食べよう

## ※冬野菜の特徴

- ・糖度の高い野菜が多い
- ・ビタミンやカロテンを多く含む野菜が多く  
免疫力を高め、風邪予防に効果あり!!

## ※身体を温める野菜

- ・大根・白菜・さつまいも・白菜  
・小松菜・ほうれん草 等

## ※冬野菜を食べるポイント

加熱調理をし、温かい状態で食べる  
ことが大切!!生で食べると逆に身体  
を冷やしてしまう