

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 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 牛乳 きなこマフィン	2日 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 牛乳 焼うどん	3日 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 牛乳・ビスケット アップルゼリー	4日 ごはん チャプチェ ほうれん草しらす和え 味噌汁 (水菜・麴) 果物 牛乳 ジャムスコーン	5日 ごはん さば味噌焼き 小松菜のナムル さつま汁 果物 牛乳 蒸しパン	6日 焼きラーメン 麦茶 ほうれん草お浸し 果物 牛乳 クラッカー
8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 ヨーグルト クラッカー	9日 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 牛乳 ラスク	10日 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 牛乳 きなこマカロニ	11日 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 牛乳 焼きおにぎり	12日 ごはん 根菜カレー ブロッコリーサラダ スープ (白菜・コーン) 果物 牛乳 きのこスパゲティ	13日 かしわうどん じゃが芋の含め煮 果物 牛乳 ビスケット
15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 牛乳 きなこマフィン	16日 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 牛乳 焼うどん	17日 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 牛乳・ビスケット アップルゼリー	18日 ごはん チャプチェ ほうれん草しらす和え 味噌汁 (水菜・麴) 果物 牛乳 ジャムスコーン	19日 ごはん さば味噌焼き 小松菜のナムル さつま汁 果物 牛乳 蒸しパン	20日 焼きラーメン 麦茶 ほうれん草お浸し 果物 牛乳 クラッカー
22日	23日～クリスマス会～	24日	25日	26日	27日
お弁当日 牛乳 南瓜もち	クリスマス 特別メニュー 牛乳 クリスマスドレーヌ	味噌ラーメン チンゲン菜の和え物 果物 牛乳 きなこマカロニ	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 牛乳 焼きおにぎり	ごはん 根菜カレー ブロッコリーサラダ スープ (白菜・コーン) 果物 牛乳 せんべい	かしわうどん じゃが芋の含め煮 果物 牛乳 ビスケット
29日	30日	31日	12月の果物 ・りんご ・オレンジ ・みかん ・パイン ・キウイ ・バナナ		
年末休園	年末休園	年末休園			

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・さつま芋・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