

2025年度

12月献立表

ぺんぎん・ひつじ・ごりら組

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
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	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 焼きうどん	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	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	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	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	9日	10日	11日	12日	13日
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	たらこの磯辺焼き 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	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	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	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	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	16日	17日	18日	19日	20日
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	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 焼きうどん	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	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	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	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 ※主食不要 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	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	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