



平均栄養摂取量
(土曜日をく)

エネルギー 466kcal
たんぱく質 16.9g
脂 質 12.7g
食 塩 1.8g

2025年12月

おおのみち保育園

日 ／ 曜	献 立 名	主な材料名			午前おやつ 午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (月)	ごはん さばの幽庵焼き ブロッコリーのおかか和え 五目みそ汁	米、食パン 8枚切り、里芋、いちごジャム、油	煮干だし汁、さば、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、けずり節、調製豆乳	ブロッコリー、大根、人参、ごぼう、えのき茸、ゆず果汁、生姜	麦茶 せんべい 豆乳 いちごジャムサンド
2 ・ 16 (火)	カレーライス キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	米、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖、オリーブ油、無塩バター	牧場の朝 ヨーグルト、鶏もも肉（皮付き）、調製豆乳、ツナ油漬缶、牛乳	みかん、キャベツ、玉ねぎ、人参、干しぶどう、クリームコーン缶	豆乳 ビスケット 麦茶 果物（みかん） せんべい
3 ・ 17 (水)	ごはん 肉豆腐 かぼちゃのサラダ 小松菜のみそ汁	米、米粉、じゃが芋、マヨドレ、油、砂糖	煮干だし汁、木綿豆腐、豚肉（小間切れ）、調製豆乳、ハム（東新）、米みそ（淡色辛みそ）	人参、かぼちゃ、小松菜、きゅうり、玉ねぎ、オレンジ濃縮果汁、ホールコーン缶、長ねぎ	麦茶 せんべい 豆乳 キャロットケーキ
4 ・ 18 (木)	ごはん ささみとさつま芋のかき揚げ スイートコーン 白菜のすまし汁	米、お好み焼き粉、米粉、さつま芋、油、マヨドレ	かつお・昆布だし汁、鶏ささ身、かにかまぼこ、豚ひき肉、けずり節、牛乳	ホールコーン缶、キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、カットわかめ、青のり	牛乳 せんべい 麦茶 お好み焼き
5 ・ 19 (金)	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 中華きゅうり 豆腐のスープ	米、普通春雨、砂糖、ごま油	豚肉（小間切れ）、絹ごし豆腐、しらす干し、白ごま（いり）、けずり節	きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、ホールコーン缶、しめじ、長ねぎ、生姜、干し椎茸、にんにく、青のり、きざみのり	麦茶 せんべい 麦茶 手作りふりかけごはん
6 ・ 20 (土)	きのこスパゲティ フレンチサラダ 玉ねぎのスープ	スパゲティ、オリーブ油、無塩バター、砂糖	ベーコン（東新）	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、えのき茸、しめじ、ホールコーン缶、にんにく、レモン果汁	麦茶 菓子
8 (月)	ごはん 鶏肉の西京焼き かぼちゃの甘煮 舞茸のすまし汁	米、干しとうめん、砂糖、片栗粉、油	かつお・昆布だし汁、鶏もも肉、豚肉（小間切れ）、西京みそ	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ、舞茸、大根、長ねぎ、人参、小松菜、グリーンピース、干し椎茸	麦茶 せんべい 麦茶 あんかけにゅう麺
9 ・ 23 (火)	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草とエリンギのソテー かぼちゃの豆乳スープ	米、食パン 6枚切り、マーガリン、米粉、無塩バター、オリーブ油、油、お麴	調製豆乳、鮭、ゆであずき缶、ベーコン（東新）、ツナ水煮缶、牛乳	ほうれん草、玉ねぎ、かぼちゃ、エリンギ、白菜	麦茶 お麴ラスク 牛乳 小倉トースト
10 ・ 24 (水)	ちゃんぽんうどん ごぼうときゅうりのサラダ りんごゼリー	干しうどん、米、ごま油、マヨドレ、砂糖	豚肉（小間切れ）、鮭、なると、ベーコン（東新）、油揚げ、牛乳	ごぼう、キャベツ、人参、もやし、きゅうり、長ねぎ、ホールコーン缶、にら、ひじき、バナナ	牛乳 バナナ 麦茶 ひじきと鮭の御飯
11 (木)	ごはん ボークビーンズ ゆで野菜（キャベツ・にんじん） もやしのみそ汁	米、じゃが芋、マヨドレ、油、砂糖	煮干だし汁、豚肉（小間切れ）、だいず水煮缶詰、米みそ（淡色辛みそ）、調製豆乳	人参、玉ねぎ、ホールドマト缶詰、キャベツ、もやし、しめじ、カットわかめ、クリームコーン缶	麦茶 コーンスープ 豆乳 お楽しみお菓子バイキング
12 ・ 26 (金)	わかめごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ けんちん汁	米、里芋、油、片栗粉、砂糖、ごま油	かつお・昆布だし汁、たら、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、牛乳	りんご、人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、椎茸、ピーマン、長ねぎ	牛乳 せんべい 麦茶 果物（りんご） せんべい
13 ・ 27 (土)	チャーハン風 大根の中華スープ みかん缶	米、ごま油	鶏ひき肉	みかん缶、大根、ホールコーン缶、長ねぎ、人参	麦茶 菓子
22 (月)	ごはん 鶏肉の西京焼き かぼちゃのいとこ煮 舞茸のすまし汁	米、干しとうめん、片栗粉、油、砂糖	かつお・昆布だし汁、鶏もも肉、ゆであずき缶、豚肉（小間切れ）、西京みそ	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ、舞茸、大根、長ねぎ、人参、小松菜、干し椎茸	麦茶 せんべい 麦茶 あんかけにゅう麺
25 (木)	ツナピラフ 照り焼きチキン ポテトサラダ コーンバタージュスープ	米、じゃが芋、油、マヨドレ、砂糖	調製豆乳、鶏もも肉、ハム（東新）、ツナ油漬缶、豆乳クリーム	いちご、玉ねぎ、クリームコーン缶、ホールコーン缶、人参、ブロッコリー	麦茶 せんべい 調整豆乳 いちごババロア

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

🍏 今月のくだものは「りんご・みかん・バナナ」を予定しています 🍏



給食だより

☆給食室 さわのい☆

朝・夕の空気もすっかり冷え、寒さの厳しい季節になってきました。
早いもので今年も残すところ一ヶ月。この時期はクリスマスやお正月と楽しみがいっぱいですね☆ 年末年始を楽しく過ごすためにも、栄養たっぷりの美味しい食事で風邪に負けない体づくりをしていきましょう。

12月22日(月)は「冬至」です

一年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。冬至の日にカボチャを食べたりユズ湯に入ったりすると、風邪をひきにくくなるとわれています。

保育園では22日の給食に「かぼちゃのいとこ煮」を提供します。



12月25日(木)は「クリスマス会」です

子どもたちが楽しみにしているクリスマス♪

保育園の給食と午後のおやつはスペシャルメニューで提供します！

子どもたちに喜んでもらえるよう、私たち調理員も楽しみながら給食作りをしています。

お楽しみにしていください☆



11月6日 炊き出し訓練を行いました

保育園では毎年、災害時を想定した炊き出し訓練を行っています。もしも電気・水道・ガス等のライフラインが途切れてしまっても、いつでも温かいご飯が炊ける体制が整っています。



ちゅうりっぷ組さん、どんぐり組さん、つくし組さん皆が見に来てくれました！
給食時は炊き上がった白飯で、わかめご飯を提供しました。

<11月の食育風景>



つくし組
旬の大根やみかに触れました♪



どんぐり組
キャベツをちぎったり、副菜を袋に入れてモミミミしました！



ちゅうりっぷ組
しゃもじを使い自分のお茶碗に上手によそいました。