



2025年12月ランチメニュー 幼児



今月の栄養量
エネルギー：528kcal
たんぱく質：20.3g
脂質：18.0g
食塩相当量：1.5g

旬の食材
・白菜
・大根
・ブロッコリー
・みかん



「ぐりとぐらとすみれちゃん」
作：なかがわ えりこ 絵：やまわき ゆりこ 福音館書店



～「和ごはん」を
取り入れよう～
からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

農林水産省
官民協働プロジェクト

たかがみねこども園

月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	
			☆食体験：ブロッコリーの屑とり☆			
ごはん 豚肉の味噌炒め 春雨サラダ 玉子スープ ヨーグルトケーキ 牛乳	麦ごはん さばのごまだれがけ 小松菜の納豆和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁 プリン お茶	親子丼 白菜とほうれん草のおかか和え 麩とえのきのすまし汁 ちぢみ お茶	チャーハン ビーフン炒め キャベツと大根のスープ さつま芋蒸しパン 牛乳	ロールパン クリームシチュー 花野菜サラダ りんご しそわかめおにぎり 食べる煮干し・お茶		
8	9	10	11	12	13	
		☆米粉ピザ☆		☆大根まるごとデー☆		
麦ごはん 鮭の塩焼き 大根の甘酢和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁 クッキー 牛乳	ごはん 肉じゃが 白菜のしらす和え 豆腐としめじのすまし汁 シュガーラスク 牛乳	米粉ピザ フライドポテト オレンジ やさいスープ りんご きな粉せんべい・お茶	ごはん たらの野菜あんかけ 南瓜煮 なめことわかめの味噌汁 ゴマきな粉芋 お茶	大根菜めし 豚肉と厚揚げと大根の煮物 ブロッコリーのツナ和え 玉ねぎと貝割れ大根の味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	スパゲティナポリタン キャベツサラダ オニオンスープ 雪の宿 牛乳	
15	16	17	18	19	20	
				☆ものがたりメニュー☆		
ごはん 豚肉の味噌炒め 春雨サラダ 玉子スープ ココアちんすこう 牛乳	麦ごはん さばのごまだれがけ 小松菜の納豆和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁 ボンデケーショ 牛乳	親子丼 白菜とほうれん草のおかか和え 麩とえのきのすまし汁 お米丸のボン菓子 みかん・牛乳	チャーハン ビーフン炒め キャベツと大根のスープ 豆乳きな粉餅 牛乳	ロールパン パンプキングラタン 花野菜サラダ ほうれん草とコーンのスープ コアコアヨーグルト ぱりんこ・お茶	ゆかりごはん カレーうどん チンゲン菜の和え物 マリー 牛乳	
22	23	24	25	26	27	
☆冬至☆		☆クリスマス会・お誕生会メニュー☆				
麦ごはん 鮭の塩焼き 大根の甘酢和えゆず風味 あげと玉ねぎの味噌汁 かぼちゃドーナツ 牛乳	ごはん 肉じゃが 白菜のしらす和え 豆腐としめじのすまし汁 メロンパン 牛乳	ケチャップライス チーズ風ソースインハンバーグ キャベツとブロッコリーのサラダ コーンスープ クリスマスケーキ 牛乳	ごはん たらの野菜あんかけ 南瓜煮 なめことわかめの味噌汁 ぶどうゼリー ハッピーターン・お茶	菜飯ごはん 豆腐入り玉子焼き ひじき煮 さつま芋とえのきの味噌汁 のり塩ポップコーン 牛乳	そぼろ丼 インゲンのごまマヨ和え 麩とわかめのすまし汁 満月ボン お茶	
29	30	31	大根まるごとデー			大根 京都府京丹後市の 『てんとうむしばたけ』 からオーガニックの 大根が届きます！ 12月の給食で 登場するよ！
			<p>「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を 覚えやすく語呂合わせにした合言葉です。</p> <p>ま 豆製品：厚揚げ ご ごまなど種実類：ごま わ わかめなど海藻類：わかめ や 野菜類：大根、人参、きゅうりなど さ 魚類：しらす、ツナ し しいたけ・きのこ類：しめじ い いも類：じゃがいも</p>			

