



・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。

たかがみねこども園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 豚肉の味噌炒め 春雨サラダ 玉子スープ	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	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	チャーハン ビーフン炒め キャベツと大根のスープ	☆食体験：ブロッコリーの肩とり☆ ロールパン クリームシチュー 花野菜サラダ りんご	
ヨーグルトケーキ 牛乳	プリン お茶	ちぢみ お茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	しそわかめおにぎり 食べる煮干し・お茶	
8	9	10	11	12	13
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	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	米粉ピザ フライドポテト オレンジ やさいスープ	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	☆米粉ピザ☆ ☆大根まるごとデー☆ 大根菜めし 豚肉と厚揚げと大根の煮物 プロッコリーのツナ和え 玉ねぎと貝割れ大根の味噌汁	☆大根まるごとデー☆ スパゲティナボリタン キャベツサラダ オニオンスープ
クッキー 牛乳	シュガーラスク 牛乳	りんご きな粉せんべい・お茶	ゴマきな粉芋 お茶	クラッカーサンド 牛乳	雪の宿 牛乳
15	16	17	18	19	20
ごはん 豚肉の味噌炒め 春雨サラダ 玉子スープ	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	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	チャーハン ビーフン炒め キャベツと大根のスープ	☆ものがたりメニュー☆ 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	ゆかりごはん カレーうどん チンゲン菜の和え物
ココアちゃんすこう 牛乳	ポンデケージョ 牛乳	お米丸のポン菓子 みかん・牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	コアコアヨーグルト ぱりんこ・お茶	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	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	ケチャップライス チーズ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	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	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	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
かぼちゃドーナツ 牛乳	メロンパン	クリスマスケーキ 牛乳	ぶどうゼリー ハッピーターン・お茶	のり塩ポップコーン 牛乳	満月ポン お茶
29	30	31	大根まるごとデー		
			<p>「まごわやわしい」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>豆製品：厚揚げ ごまなど種実類：ごま わかれなど海藻類：わかめ 野菜類：大根、人参、きゅうりなど 魚類：しらす、ツナ しいたけ・きのこ類：しめじ いいも類：じゃがいも</p>	<p>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>	