

2025年12月



献

立

表



メリーガーデン保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 ツナサンド	米、じゃがいも、砂糖、パン	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、なす、オクラ、かぼちゃ
2	火	さつまいもご飯 のっぺい汁 白身魚フライ 温野菜	牛乳 なべやき	米、油、さといも、片栗粉、小麦粉、黒糖	牛乳、白身魚、みそ、油揚げ、鶏肉、ツナ、きなこ	フルーツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、しいたけ、さやえんどう
3	水	三色そばろ井 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 さつまいもの茶巾	米、油、砂糖、さつまいも、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、生クリーム	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、しょうが、ねぎ
4	木	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根の塩昆布サラダ	牛乳 フライドポテト	米、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	フルーツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな、ねぎ、塩昆布
5	金	ご飯 よせ鍋 フルーツ	牛乳 五平餅	米、パン、砂糖	牛乳、豆腐、鶏もも肉、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、ゆず
6	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ
8	月	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 にんじんとツナ おにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、ツナ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、トマト
9	火	ビビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 スイート パンプキン	米、油、ごま油、砂糖、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、生クリーム	フルーツ、キャベツ、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ
10	水	昆布ご飯 豚汁 煮魚 温野菜	牛乳 ライスベーパー せんべい	米、さつまいも、油、ライスベーパー	牛乳、かひい、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、はくさい、こまつな、ブロッコリー、塩昆布、えだまめ
11	木	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 ふかししいも	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒さくらげ、しょうが、にんにく
12	金	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、じゃがいも、油、米粉	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす、きなこ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
13	土	親子丼 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト、油揚げ、鶏肉、たまご、みそ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、たくあん
15	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなころパン	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、かぼちゃ
16	火	ご飯 スープ 煮込みハンバーグ グリーンサラダ	牛乳 ツナおにぎり	米、油、砂糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、ツナ	フルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、グリーンピース、コーン
17	水	ご飯 野菜みそ汁 焼き鮭 根菜煮	牛乳 大学芋	米、じゃがいも、油、砂糖、さつまいも	牛乳、鮭、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、ちくわ	フルーツ、にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、レンコン、しめじ、はくさい、ねぎ
18	木	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 蒸しかぼちゃ レーズン	米、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが、かぼちゃ、レーズン

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
19	金	ご飯 豆腐鍋 フルーツ	牛乳 米粉チヂミ	米、ごま油、油、米粉、片栗粉	牛乳、豆腐、豆乳、鶏もも肉	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ
20	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、ツナ、かつお節、たまご、チーズ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、塩昆布
22	月	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	米、スパゲティ、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、鮭	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース、マッシュルーム
23	火	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 おはぎ	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、小豆、きなこ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
24	水	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 Xmasクッキー チーズ	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ、チーズ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、さやいんげん、わかめ、にんにく、しょうが
25	木	ご飯 クリームシチュー 手羽元のマーマレード煮 グリーンサラダ	牛乳 ホットケーキ	米、油、じゃがいも、ホットケーキ粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、マーガリン	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン、トマト、マーマレード
26	金	青菜ご飯 野菜味噌汁 煮込みおでん フルーツ	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏ミンチ、ちくわ、たまご、厚揚げ、みそ	フルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、はくさい、こまつな、ねぎ
27	土	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き グリーンサラダ	牛乳 かつおおにぎり チーズ	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、かつお節、油揚げ、チーズ	フルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり
29	月	年末年始休み(休園)				
30	火	年末年始休み(休園)				
31	火	年末年始休み(休園) 新年1月1日～3日(土)まで休園です				

給食室より

寒さが本格的になり、風邪をひきやすい季節になってきました。風邪予防には、しっかり食べて体の抵抗力を高めることがとても大切です。ビタミンCを多く含む冬野菜(みかん、ブロッコリー、はくさいなど)や体を温める根菜類、タンパク質のしっかり入った食事が、風邪に負けないからだづくりを助けてくれます。給食室でも、栄養バランスの良い献立で、子ども達の元気な体づくりを応援していきます。引き続き園と家庭で協力しながら、子ども達の健康を守って行き、冬のイベントを楽しんで、新年をお迎えしましょう！！

