

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)			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					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、ビーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、なす、オクラ、かぼちゃ	19	金	ご飯 豆乳鍋 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、えのきだけ
2	火	さつまいもご飯 グリーンサラダ のっべい汁 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	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、豚内、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、えのきだけ、しょうが、塩昆布
3	水	三色そぼろ丼 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、ほれんそう、にんじん、しょうが、ねぎ	22	月	ミートスパゲティー 温野菜 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	米、スパゲティー、じやがいも、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、グリンピース、マッシュルーム
4	木	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じやが 切干大根の塩昆布サラダ	牛乳 フライドポテト	米、油、砂糖、じやがいも	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、切り干し大根、さやいんげん、さやえんどう、こまつな、ねぎ、塩昆布	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、えのきだけ、しょうが
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、えのきだけ、ゆず	24	水	マー婆ー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 Xmasクッキー	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、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、ににく、しょうが
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、ビーマン、わかめ、ねぎ	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、じやがいも、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、ママレード
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、じやがいも、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	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、じやがいも、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、こんにゃく、はくさい、こまつな、ねぎ
9	火	ピビンバ 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	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
10	水	昆布ご飯 枝豆の白和え 豚汁 煮魚 温野菜	牛乳 ライスペーパー ^{せんべい}	米、さつまいも、油、ライスペーパー	牛乳、かれい、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、こんにゃく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、塩昆布、えだまめ	29	月	年末年始休み(休園)				
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、黒きくらげ、しょうが、にんにく	30	火	年末年始休み(休園)				
12	金	ちりめん青菜ご飯 ボトル フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、じやがいも、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	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				
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 きなこロールパン	米、じやがいも、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、ビーマン、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、じやがいも、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							

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て、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！

