



# 献立予定表

(令和7年12月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	肉うどん・南瓜のそぼろあんかけ 果物	ソフト麺・豚腿小間肉・ねぎ・人参・大根・ごぼう・南瓜・鶏挽肉・バナナ	きなこトースト	553	20.9	11.8	2.27
2	火	パン・シチュー・鶏のカレームニエル もやしの塩昆布和え・果物	はちみつパン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・シチューの素・牛乳・鶏・カレー粉・もやし・ほうれん草・塩昆布・キウイ	鮭おにぎり	629	27.7	23.5	2.12
3	水	ハヤシライス・カレーマリネ 果物	ごはん・もち麦・豚肉・玉ねぎ・人参・トマトの水煮缶・ハヤシルー・茹で卵・キャベツ・胡瓜・カレー粉・りんご	みたらしポテト	525	15	15.6	1.68
4	木	ごはん・みそ汁・鶏肉と蓮根の甘辛ソテー ほうれん草と人参の機香和え・果物	ごはん・じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・鶏胸肉・蓮根・ほうれん草・切り干し大根・人参・ツナ缶・白炒り胡麻・海苔・みかん	菓子	539	22.4	13.1	1.79
5	金	ご飯・ワンタンスープ・カレーコロッケ 春雨サラダ・果物	ご飯・ワンタン・青梗菜・ねぎ・カレーコロッケ・ミニトマト・春雨・胡瓜・人参・ハム・オレンジ	キャロットケーキ	552	16.1	13.8	1.89
6	土	ごはん・みそ汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		ステックパン	571	15.7	17.8	1.51
7	日							
8	月	スパゲティミートソース・コンソメスープ ひじきのナムル・果物	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・トマト水煮缶・バター・キャベツ・えのき・干しひじき・胡瓜・もやし・コーン缶・バナナ	おかかおにぎり	491	17.8	10	2, 42
9	火	パン・コーンスープ・スパニッシュオムレツ 青菜とキャベツのツナ和え・果物	丸パン・コーンポタージュ・牛乳・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・ウインナー・卵・スライスチーズ・小松菜・キャベツ・ツナ缶・コーン缶・炒り胡麻・キウイ	ジャムサンド	668	24.3	23.6	2.46
10	水	ご飯・味噌汁・白身魚の甘酢あんかけ マカロニサラダ・果物	ごはん・キャベツ・白身魚・人参・もやし・ピーマン・えのきだけ・マカロニ・胡瓜・ハム・マヨネーズ・りんご	ココアとバナナの蒸しパン	562	20.7	14.5	1.88
11	木	ロコモコ丼・ほうれん草のなめたけ和え 果物	ごはん・もち麦・合いびき肉・玉ねぎ・豆腐・牛乳・卵・キャベツ・ほうれん草・なめたけ瓶詰・かつお節・みかん	ヨーグルト	599	24	18.5	1.24
12	金	ごはん・さつま汁・納豆・もやしとニラと卵のソテー 果物	ごはん・豆腐・豚肉・人参・ごぼう・ねぎ・納豆・もやし・ニラ・卵・オレンジ	アメリカンドック	543	21.5	18.9	1.49
13	土	発表会 (ひよこ組 8:30登園・9:00開演:きりん・ぞう組 9:30登園・10:00開演)						
14	日							
15	月	五目うどん・ミートボール・果物	ソフト麺・豚肉・ねぎ・人参・椎茸・玉ねぎ・小松菜・ごぼう・ミートボール・ブロッコリー・バナナ	ツナサンド	595	20.1	15.5	2.05
16	火	パン・パンブキンスープ・チキンのマーマレード焼き にんじんしりしり・果物	ミルクパン・パンブキンスープ・牛乳・鶏もも肉・マーマレード・人参・ツナ缶・卵・キウイ	きつねおにぎり	626	24.7	19.7	2.58
17	水	ごはん・豚肉と白菜とごぼうの味噌汁 焼き鮭・ひじきの五目煮・果物	ごはん・豚肉・白菜・ごぼう・鮭・干しひじき・油揚げ・人参・こんにゃく・椎茸・りんご	菓子	571	23.5	19.3	2.18
18	木	豚丼・さつま芋とブロッコリーの胡麻マヨ和え 果物	ごはん・もち麦・豚肉・人参・玉ねぎ・白滝・さつま芋・ブロッコリー・マヨネーズ・白すり胡麻・キウイ	マカロニきなこ	613	20.1	17	1.1
19	金	小松菜とじゃこの混ぜご飯・唐揚げ 蓮根のきんぴら・果物	ごはん・ちりめんじゃこ・小松菜・白炒り胡麻・鶏もも肉・蓮根・人参・こんにゃく・白胡麻・オレンジ	食育かみかみメニュー ふかし芋	533	19.3	14.4	1.37
20	土	カレーライス・ブロッコリーともやしのおかか和え・果物		バームクーヘン	553	20.3	16.3	1.56
21	日							
22	月	パン・ミネストローネ・エビフライ・南瓜サラダ 果物	ロールパン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツ・ベーコン・トマト水煮缶・エビフライ・胡瓜・ハム・南瓜・マヨネーズ・ミニトマト・ブロッコリー・ハム・バナナ	冬至・クリスマス X'masケーキ	788	22.1	30.8	2.25
23	火	かきたまうどん・ポテトサラダ・果物	うどん・鶏もも肉・人参・玉ねぎ・青梗菜・なると・卵・ねぎ・じゃが芋・胡瓜・コーン缶・マヨネーズ・キウイ	わかめおにぎり	542	18.4	13	2.25
24	水	ドライカレー・りんごとキャベツのフレンチサラダ 果物	ごはん・もち麦・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・カレー粉・トマト水煮缶・ゆで卵・キャベツ・りんご・胡瓜・フレンチドレッシング・オレンジ	ステックパン	540	15.4	17.5	1.02
25	木	ごはん・すまし汁・鶏の味噌煮 大根とちくわのさっと炒め・果物	ごはん・ほうれん草・玉ねぎ・麸・鶏の味噌煮・大根・ちくわ・ピーマン・りんご	菓子	513	16.8	15.2	1.75
26	金	ごはん・味噌汁・肉じゃが・切り干し大根のサラダ 果物	ごはん・白菜・豆腐・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・白滝・いんげん・椎茸・切り干し大根・小松菜・ハム・オレンジ	プリン	554	17	12.2	1.74
27	土	ごはん・みそ汁・さんまの生姜煮・マカロニサラダ・果物		ヨーグルト	563	21.8	19.9	1.71
28	日							
29	月							
30	火							
31	水							

### ～甘くておいしい冬野菜～

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため糖度の高い野菜が多いです。食べたときに甘く感じるのはこのためです。ビタミンやカロテンなど栄養価の高い冬野菜は免疫力を高め、風邪予防に効果的です。

白菜、ほうれん草、大根、人参、ごぼう、れんこん、さといも、ブロッコリー、カリフラワー、かぶなど甘くて栄養豊富な旬の食べ物を美味しく食べてほしいと思います。身体を温める食材をふんだんに使った料理で、体の芯からぽかぽかにしましょう。

### ～冬至～

一年で最も昼が短くなる日を冬至といいます。運がつくとして「ん」がつく食べ物の南瓜を食べます。

南瓜に含まれている栄養素ビタミンを摂取することによって風邪を引かないと言われています。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し身体を温めて風邪を予防します。**今年の冬至は12月22日です。**

また、かぼちゃの他にも、**冬至の7種**として、蓮根(れんこん)、人参(にんじん)

南京(なんきん)、かぼちゃ)、銀杏(ぎんなん)、寒天(かんてん)、金柑(きんかん)

餡飴(うどん)があります。「ん」がつく食べ物で運を呼び込み、お子さまと一緒に、心も身体もぽかぽかに冬至の日を過ごしてみてはいかがでしょうか。



### ☆味覚の基本は5つの味☆

甘味・塩味・うま味…栄養摂取のために必要  
酸味・苦味…腐敗や毒物に注意するために必要なものと言われています。

味覚は乳幼児期から幼児期にかけて発達し、この時期に様々な食の味覚体験することで味覚の発達を促していきます。食べないからといってすぐに嫌いと決めつけずに食材や料理を経験させてあげま

### ～給食で人気 肉メニュー～

#### チキンのマーマレード焼き(1人前)

鶏もも肉 40グラム ① 肉以外の材料を混ぜ合わせる  
マーマレード 4グラム ② ①に鶏肉を漬け、冷蔵庫でねかせる。  
しょうゆ 1グラム (漬け時間は1時間以上がおすすめ)  
酒 1グラム ③ 鶏皮を上にし、180度のオーブンで  
レモン汁 0.5グラム 15分程度焼く