

12月のメニュー

●12月の旬●
白菜・大根・れんこん
ねぎ・ほうれん草
小松菜・みかん

令和7年11月28日発行

認定こども園 きらり園

表示されている栄養価は、3歳以上児の数値となっています。

日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー たんぱく質 脂質 水分
1	月		ゆかりごはん 鮭のチーズ焼き チンゲン菜のみそ汁 ほうれん草の白和え	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク フロランタン トースト	米・押麦・食パン 油・水あめ 三温糖・コーンフレーク パン粉・有塩バター	鮭・木綿豆腐・牛乳 みそ・生クリーム 粉チーズ・スキムミルク	チンゲン菜・玉ねぎ ほうれん草・えのき 練りごま・人参 こんにゃく・椎茸 ごま・にんにく	546.0 kcal 25.8 g 17.5 g 2.0 g
2	火		麦ごはん マーボー豆腐 はるさめスープ もやしの中華和え	牛乳 蒸し芋	スキムミルク ゴマドーナツ	さつまいも・米・押麦・小麦粉 油・ごま油・三温糖 春雨・片栗粉 グラニュー糖	木綿豆腐・豚ミンチ 牛乳・卵・みそ・スキムミルク	玉ねぎ・もやし 白菜・深ネギ・ごま 小松菜・人参 えのき・しょうが	556.9 kcal 22.8 g 20.9 g 1.5 g
3	水		麦ごはん ローストチキン たまごスープ 切干大根のごまサラダ バナナ	牛乳 バナナ	スキムミルク ジャムサンド	米・押麦 三温糖・ロールパン	牛乳・鶏もも・卵・スキムミルク	バナナ・きゅうり 人参・にら・しょうが ジャム・コーン缶 切干大根・にんにく	525.3 kcal 21.2 g 12.0 g 1.2 g
4	木		麦ごはん 豚肉のしょうが焼き あさりのキャベツの 豆乳汁 パスタサラダ	牛乳 ビスコ	スキムミルク コーンフレーク	米・スパゲティ・押麦・油・片栗粉・コーンフレーク	牛乳・豚小間・卵 豆乳・鶏もも あさり・スキムミルク・ビスコ	玉ねぎ・キャベツ・人参・クリームコーン缶 きゅうり・しょうが	592.1 kcal 25.1 g 17.8 g 1.7 g
5	金		納豆ごはん サバのおろし煮 キャベツとあけのみそ汁 ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳 ロールパン	スキムミルク かぼちゃケーキ	米・小麦粉・無塩バター 三温糖・マヨネーズ・ロールパン	さば切り身、ひきわり 納豆・スキムミルク・卵・合わせみそ・牛乳・油揚げ	ほうれん草・だいこん・キャベツ・人参・かぼちゃ・ひじき・いりごま・しょうが	524.7 kcal 21.5 g 19.2 g 1.4 g
6	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 サッポロポテト				64.0 kcal 0.7 g 3.5 g 1.4 g
8	月		麦ごはん れんこんハンバーグ コンスープ ブロッコリーのおかか和え みかん缶	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク アメリカンドッグ	米・ホットケーキミックス・油・押麦・コーンフレーク	豚ミンチ・ウインナー・牛ひき肉・スキムミルク・卵・牛乳・かつお節	みかん缶・クリームコーン缶・ブロッコリー・たまねぎ・水煮れんこん・ミックスベジタブル・深ネギ・コーン缶	534.3 kcal 21.8 g 20.8 g 1.5 g
9	火		納豆ごはん たらこの磯辺焼き 白菜のすまし汁 れんこんさんぴら	牛乳 蒸し芋	スキムミルク メロンパン トースト	米・食パン・小麦粉・有塩バター・油・グラニュー糖・米粉・片栗粉・三温糖	さつまいも・たら、ひきわり納豆・スキムミルク・ちくわ	はくさい・水煮れんこん・人参・えのきだけ・たまねぎ・万能ねぎ・あおさのり	521.9 kcal 22.7 g 13.0 g 1.4 g
10	水	ラーメンの日	～広島県のラーメン～ 汁なし豆乳タンタン麺 チーズ春巻き オレンジゼリー	牛乳 バナナ	スキムミルク 広島お好み焼き	ちゃんぽん種・春巻きの皮・焼きそばめん・小麦粉・ながいも・三温糖・ごま油・小麦・油	豚ミンチ・調製豆乳・スキムミルク・大豆・ツナ缶・豚小間・とろけるチーズ・かつお節・牛乳	チンゲンサイ・人参・キャベツ・キャベツ・たまねぎ・コーン缶・ねりごま・すりごま・しょうが・あおさのり・バナナ	462.1 kcal 22.7 g 12.5 g 1.6 g
11	木		麦ごはん 牛肉とれんこんの炒め物 かぼちゃ豆乳スープ はるさめサラダ もも缶	牛乳 ビスコ	スキムミルク きな粉おはぎ	米・もち米・押麦・はるさめ・油・三温糖・ごま油	牛小間・豆乳・スキムミルク・きな粉・牛乳・ビスコ	もも缶・かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり・水煮れんこん・人参・チンゲンサイ・えのきだけ・コーン・にんにく	523.7 kcal 19.2 g 8.4 g 0.8 g
12	金		麦ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き トマトスープ コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 ロールパン	スキムミルク 焼きそば	まきばのヨーグルト・米・焼きそばめん・マヨネーズ・押麦・油・ごま油・小麦粉・三温糖・有塩バター・ロールパン	さわら・スキムミルク・豚小間・粉チーズ・牛乳	キャベツ・チンゲンサイ・人参・トマト・えのきだけ・クリームコーン缶・ピーマン	537.5 kcal 24.5 g 17.9 g 1.4 g
13	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 たべっ子動物				90.2 kcal 1.3 g 4.7 g 0.1 g
15	月		麦ごはん 鮭の西京焼き 白菜のすまし汁 ひじきとキャベツのサラダ バナナ	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク きのこのおにぎり	米・押麦・マヨネーズ・三温糖・油	さけ・スキムミルク・ベーコン・合わせみそ・油揚げ・牛乳	バナナ・はくさい・キャベツ・たまねぎ・コーン・えのきだけ・人参・しめじ・しいたけ・ひじき	525.6 kcal 22.6 g 10.0 g 1.2 g
16	火		麦ごはん 厚揚げの炒め物 あさり汁 ほうれん草の白和え	牛乳 蒸し芋	スキムミルク カップケーキ (チーズ)	米・さつまいも・押麦・三温糖・ごま油・無塩バター・ホットケーキミックス・油	厚揚げ・木綿豆腐・スキムミルク・豆乳・牛乳・チーズ・あさり・卵	人参・たまねぎ・ほうれん草・糸こんにゃく・ねりごま・にら・しめじ・深ネギ・しいただけ	572.5 kcal 25.3 g 23.4 g 2.1 g
17	水		麦ごはん 揚げだし豆腐のみぞれ煮 きのこのスープ れんこんさんぴら	牛乳 バナナ	スキムミルク ストーン クッキー	米・小麦粉・油・片栗粉・無塩バター・押麦・コーンフレーク・三温糖	木綿豆腐・スキムミルク・卵・牛乳・ウインナー	だいこん・えのきだけ・人参・たまねぎ・水煮れんこん・しめじ・万能ねぎ・きぬさや・ほしぶどう	571.4 kcal 18.6 g 22.9 g 1.4 g

今年度は『日本全国ツアー』と題して、日本全国のご当地ラーメンを紹介しています。
今月は広島県の汁なしタンタン麺です。豆乳でマイルドに仕上げました♪





日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 水分
18	木		麦ごはん 白身魚の照り焼き 豆腐のすまし汁 カブの梅和え ヨーグルト	牛乳 ビスコ	スキムミルク チーズケーキ	まきばのヨーグルト・ 米・押麦・油・三温糖	牛乳・たら・木綿豆腐・豆乳・スキムミルク・かつお節・卵・クリームチーズ・生クリーム	きゅうり・かぶ・小松菜・えのきたけ・人参・梅肉・レモン果汁	488.5 kc 25.4 g 16.0 g 1.3 g
19	金		カレーライス はるさめ入りのたまごスープ きゅうりのおかか和え バナナ	牛乳 ロールパン	スキムミルク マカロニきな粉	米・じゃがいも・マカロニ・ロールパン・押麦・油・三温糖・はるさめ	豚小間・スキムミルク・卵・牛乳・かつお節	バナナ・たまねぎ・きゅうり・にんじん・小松菜・しいたけ・にら	546.1 kc 20.5 g 14.8 g 2.0 g
20	土		発表会						
22	月		麦ごはん たららの揚げおろし煮 たまごスープ 小松菜の和え物 バナナ	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク りんごのクランブルケーキ	米・コーンフレーク・小麦粉・押麦・油・片栗粉・はるさめ・三温糖	たら・スキムミルク・豆乳・卵・牛乳	バナナ・りんご・小松菜・だいこん・水菜れんこん・人参・しいたけ・にら・コーン・万能ねぎ・しょうが	629.9 kc 20.7 g 16.6 g 1.4 g
23	火		麦ごはん 肉じゃが 小松菜のみそ汁 きゅうりの酢の物	牛乳 蒸し芋	スキムミルク きな粉揚げパン	米・じゃがいも・ドックパン・押麦・三温糖・さつま芋・油・グラニュー糖	豚小間・スキムミルク・合わせみそ・ちくわ・油揚げ・きな粉・牛乳	きゅうり・人参・たまねぎ・小松菜・もやし・きぬさや・わかめ	526.9 kc 19.7 g 12.1 g 2.1 g
24	水	クリスマス会	クリスマスオードブル (からあげ・海老フライタルタルソース 生巻焼き・ウィンナー・フライドポテト パスタサラダ・彩野菜・おにぎり フルーツカクテル)	牛乳 コーンフレーク	カルピス ホットケーキ	米・ホットケーキミックス・ポテト・押麦・油・コーンフレーク・片栗粉・三温糖・マヨネーズ・パスタ・フルーツカクテル小麦粉・中ざら糖	鶏もも・豚小間・ウィンナー・えび・カルピス・牛乳・卵・ハム・生クリーム	たまねぎ・ブロッコリー・レタス・レモン・きゅうり・コーン・にんにく・しょうが・キャベツ・パセリ	1,110.8 kc 46.0 g 54.4 g 3.9 g
25	木		納豆ごはん サバのおろし煮 五目みそ汁 ほうれんそうのナムル	牛乳 ビスコ	スキムミルク きな粉ボーロ	米・小麦粉・三温糖・有塩バター・片栗粉・ごま油	さば切り身・ひきわり納豆・スキムミルク・合わせみそ・きな粉・卵・油揚げ・ビスコ・牛乳	だいこん・人参・たまねぎ・筍・きんぴら・いりごま・ほうれんそう・すりごま・しょうが・かぼちゃ・コーン	500.8 kc 25.3 g 17.3 g 1.7 g
26	金		スタミナ豚丼 もやしとわかめのみそ汁 ほうれんそうとニンジン白和え ヨーグルト	牛乳 ロールパン	麦茶 サッポロポテト	まきばのヨーグルト・米・ロールパン・かつおえびせん・三温糖・油	豚小間・木綿豆腐・牛乳・卵・合わせみそ	キャベツ・たまねぎ・もやし・ほうれん草・人参・いりごま・わかめ・しょうが	411.8 kc 19.9 g 16.0 g 1.5 g
27	土		希望保育	麦茶 ビスコ	希望保育となります。 申し込みをされたご家庭は、お弁当の準備をお願いします。 また、15時までの迎えにご協力をお願いします。				64.0 kc 0.7 g 3.5 g 0.1 g

※以上児の24日の給食は、オードブルでの提供となります。

大人気!

メニュー紹介

●タラの揚げおろし煮(切身5枚分)

- ・タラ50g程 切身5枚 ・しょうが0.5g
- ・酒2.5g(小1/2) ・片栗粉15g(大1) ・揚げ油
- ・大根150g ・ネギ15g ・白だし125cc
- ・しょうゆ10cc(小1強) ・みりん7.5cc(小1強)

- ①たらを一口大に切り、おろししょうがと酒で下味をつけ片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
- ②大根をおろしてザルで水気を切り、ねぎを小口切りにする。
- ③だし汁にしょうゆとみりんを加えてひと煮立ちさせ、2を加える。
- ④1と3を合わせる。



あま〜いお菓子食べすぎいませんか？

砂糖は料理の美味しさに必要不可欠な食材ですが、摂りすぎると将来、生活習慣病のリスクが高くなります。また、日常的な過剰な摂取で感覚が鈍ってしまい少しの量の甘味では満足できず、さらなる食べすぎにつながってしまいます。

食事として摂取するお米などの糖質は制限する必要はありませんが、ジュースや菓子等に含まれる糖類の摂りすぎには注意が必要です。

WHO（世界保健機関）の推奨では、子どもの1日の適量として16g程度が適量とされています。

糖類の量(日本食品成分表 参照)
サイダー250ml・・・約22g
果汁100%ジュース250ml・・・約25g
プリン1個・・・14g チョコ20g・・・11g



◎12月はクリスマスや年末年始のお休みなどお家で過ごす時間が長くなります。子ども達の大好きなジュースやお菓子、喜ぶ顔が見たくてつい与えてしまいますが、家族でおやつの量や内容を見直してみてくださいね。

