



令和7年



12月のこんだて



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	クリームシチュー 五目厚焼き卵 大根サラダ みそ汁	ツナおにぎり みかん	鶏もも 脱脂粉乳 大豆 鶏卵 木綿豆腐 ロースハム みそ ツナ缶	じゃがいも 油 イトコン 砂糖 いりごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん だいこん 生しいたけ きゅうり わかめ 青ねぎ はくさい チンゲンサイ みかん
2	火	鶏の和風ピカタ もやしときゅうりの和え物 ビーフンソテー みそ汁	ポテサラパン ヨーグルト	鶏むね 鶏卵 大豆 かににかまぼこ みそ ロースハム 木綿豆腐 普通牛乳 脱脂粉乳	薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 いりごま 強力粉 ビーフン マーガリン じゃがいも マヨネーズ	あおりのもやし にんじん きゅうり たまねぎ 青ねぎ わかめ チンゲンサイ
3	水	魚のからあげ ほうれん草のゴマ和え キャベツとゆで卵のサラダ みそ汁	シュウマイマン りんご	さくら かににかまぼこ 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐	油 片栗粉 むきごま 砂糖 マヨネーズ スパゲティ ホットケーキミックス	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ わかめ 青ねぎ もやし えのきたけ りんご
4	木	牛とじ丼 ツナサラダ さつまいもの甘煮 みそ汁	オレンジカルピスゼリー バナナ	牛もも 鶏卵 ツナ缶 みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	砂糖 マヨネーズ むきごま さつまいも	にんじん たまねぎ 青ねぎ キャベツ きゅうり コーン わかめ だいこん オレンジジュース バナナ
5	金	魚のカレーマヨ焼き やきそば 煮卵 みそ汁	チーズ入りアメリカンドッグ ヨーグルト	鶏卵 プロセスチーズ 木綿豆腐 普通牛乳 みそ さくら ぶたばら 魚肉ソーセージ 脱脂粉乳 かつお節	マヨネーズ 片栗粉 中華めん 油 砂糖 ホットケーキミックス	にんじん キャベツ ピーマン もやし たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ
6	土	お楽しみランチ				
8	月	麻婆豆腐 きんぴらごぼう ブロッコリー入りオムレツ みそ汁	ウインナードッグ チーズ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤みそ 油揚げ 鶏卵 調整豆乳 ポークウインナー プロセスチーズ	片栗粉 砂糖 ごま油 油 イトコン いりごま ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん ブロッコリー トマトケチャップ わかめ 青ねぎ だいこん かぼちゃ
9	火	魚のオーロラソース和え 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮つけ みそ汁	エッグトースト ヨーグルト	さくら ぶたばら 木綿豆腐 鶏卵 みそ ベーコン 脱脂粉乳	薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 食パン じゃがいも	トマトケチャップ にんじん 青ねぎ もやし かぼちゃ たまねぎ わかめ チンゲンサイ
10	水	クリスマスチキン ジャーマンポテト ツナ玉糸こん みそ汁	お好み焼き りんご	鶏むね ロースハム ツナ缶 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ウインナーソーセージ	コーンフレーク 油 イトコン マヨネーズ じゃがいも 砂糖 お好み焼き粉	たまねぎ 青ねぎ わかめ だいこん キャベツ チンゲンサイ にんじん りんご
11	木	すき焼き風煮 ツナとコーンの スパゲッティ炒め チーズオムレツ みそ汁	大豆のドーナツ バナナ	牛かた ツナ缶 鶏卵 プロセスチーズ みそ 木綿豆腐 大豆 普通牛乳	イトコン 砂糖 スパゲティ ホットケーキミックス マーガリン グラニュー糖	たまねぎ はくさい しめじ にんじん コーン ピーマン トマトケチャップ わかめ 青ねぎ もやし えのきたけ バナナ
12	金	煮込みハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 玉子焼き みそ汁	フライドポテト ヨーグルト	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 かつお節 みそ 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 いりごま フライドポテト	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん わかめ 青ねぎ かぼちゃ
13	土	お楽しみランチ				
15	月	三色丼 魚肉ソーセージ 高野豆腐の煮物 みそ汁	フレンチトースト バナナ	鶏ひき肉 鶏卵 魚肉ソーセージ 凍り豆腐 さつま揚げ みそ 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料	片栗粉 砂糖 イトコン 油 じゃがいも マヨネーズ 食パン	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん トマトケチャップ たまねぎ わかめ 青ねぎ はくさい バナナ



		昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16	火	魚のごまマヨネーズ焼き チンゲン菜のオイスター炒め キャベツのお好み焼き風 みそ汁	スイートポテト ヨーグルト	さくら ロースハム 鶏卵 木綿豆腐 脱脂粉乳 みそ	いりごま 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油 ごま油 さつまいも マーガリン	チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ わかめ 青ねぎ だいこん
17	水	鶏のからあげ 人参しりしり 粉ふきいも みそ汁	りんごゼリー バナナ	若鶏もも 鶏卵 ツナ缶 みそ 木綿豆腐 ゼラチン	油 片栗粉 イトコン いりごま じゃがいも 砂糖	にんじん あおりの たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ りんごジュース バナナ
18	木	魚の煮付け ほうれん草とベーコンのソテー スパゲッティ みそ汁	アメリカンかぼちゃ ヨーグルト	さくら ベーコン ロースハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 油 スパゲティ マヨネーズ むきごま さつまいも ホットケーキミックス	ほうれんそう コーン わかめ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ 青ねぎ かぼちゃ
19	金	チキンカレー 切り干し大根のごまマヨサラダ 野菜オムレツ みそ汁	クリスマスケーキ	若鶏もも 脱脂粉乳 かににかまぼこ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ツナ缶 ホイップクリーム	じゃがいも 油 むきごま マヨネーズ 砂糖 ごま油 マーガリン ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ 切り干しだいこん きゅうり マヨネーズ 砂糖 ごま油 マーガリン ホットケーキミックス
22	月	親子丼 和風スパゲッティ 酢の物 みそ汁	高野豆腐ホットケーキ りんご	若鶏もも 鶏卵 みそ 煮しにかまぼこ 大豆 ロースハム 木綿豆腐 普通牛乳 凍り豆腐	砂糖 スパゲティ いりごま マーガリン ホットケーキミックス	たまねぎ コーン 生しいたけ にんじん ピーマン きゅうり わかめ 青ねぎ かぼちゃ りんご
23	火	魚のてりやきごま風味 チンゲン菜の卵あえ 白菜の浅漬け みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	さくら 鶏卵 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐 プロセスチーズ ツナ缶 ポークウインナー	いりごま 砂糖 食パン	チンゲンサイ にんじん はくさい 塩昆布 たまねぎ わかめ 青ねぎ もやし えのき トマトケチャップ コーン ピーマン
24	水	肉じゃが オムレツ ウインナー炒め みそ汁	大豆のかりんとう みかん	牛ばら 鶏卵 みそ 混合ソーセージ 大豆 普通牛乳 木綿豆腐	じゃがいも イトコン 砂糖 油 片栗粉 ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ にんじん トマトケチャップ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ みかん
25	木	魚の天ぷら コロコロサラダ ブロッコリーのかに玉あえ みそ汁	チヂミ ヨーグルト	さくら 魚肉ソーセージ かににかまぼこ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 むきごま 片栗粉 お好み焼き粉 ごま油 イトコン	あおりの きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん チンゲンサイ
26	金	豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁		ぶたロース ロースハム みそ 木綿豆腐	砂糖 片栗粉 マヨネーズ むきごま じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ わかめ 青ねぎ
<div>冬至</div> <div>冬至</div> <div>12月22日は冬至です。 夏が旬のかぼちゃ（なんきん）は長期保存が可能で 栄養豊富である事と、運気呼び込む『ん(運)』の 縁起担ぎで冬至に食べられてきました。 なんきんを食べて、ゆず湯に入り寒い冬を元気に 乗り切りましょう！</div> <div>☆給食で人気☆</div> <div>ツナおにぎりの作り方 6個分</div> <div>米 1合 人参 チンゲン菜 砂糖・濃口・みりん (めんつゆでも代用可) ツナ缶 大1 天かす・ごま・塩 適量</div> <div>①白米を少し固めに炊く。 ②人参・チンゲン菜を細かく切り、茹で た後絞り、濃口・みりん・砂糖でお浸し を作る。 ③軽く油をきったツナ缶、お浸し、ゴマ、 天かすをご飯に混ぜ、塩で味を整える。 ④お好みの形に握り、おにぎりにする。</div> <div>冬は青菜の 甘みが増し ておいしく なるよ</div>						



認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家