

日付	曜日	献立名	おやつ	材料名			
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの	
1	月	ごはん牛乳	根菜入りとりつくねハンバーグ らんげん菜とちくわのこま和え わかめと麸のみそ汁	☆ベビーあんドーナツ 牛乳	米・油・片栗粉・麸・ ドーナツ	ちんげん菜・キャベツ・ コーン・人参・わかめ・玉葱	つくね・ちくわ・味噌・牛乳
2	火	パン牛乳	鮭フライタルタルソース スペティサラダ ミネストローネ	☆ももゼリー ヤクルト	イエローロールパン・小麦 粉・パン粉・油・タルタル ソース・スペティ・じゃ がいも・砂糖	キャベツ・玉葱・きゅうり・ 人参・コーン・トマト・ ももジュース・黄桃缶	さけ・ベーコン・4種豆ミックス (インゲン豆、エンドウ豆、白イン ゲン豆、赤インゲン豆)・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
3	水	ごはん牛乳	鶏肉の照り焼き ひじきのソナサラダ 大根と小松菜のみそ汁	☆カツサンド ジュース	米・油・食パン耳無し	ひじき・キャベツ・ごぼう・ 玉葱・人参・黄ピーマン・ 枝豆・小松菜・大根・ジュース	鶏肉・シーチキン・味噌・ 牛乳・とんかつ
4	木	ごはん牛乳	とんかつ キャベツのサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁	☆ココアクッキー ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ マーガリン・砂糖	キャベツ・カリフラワー・ コーン・人参・インゲン・ ほうれん草・玉葱・ジュース	豚肉・絹豆腐・味噌・牛乳・ きな粉・卵
5	金	ごはん牛乳	春巻 チンジャオロース ちんげん菜のかきたま汁	☆ミルクプリン ジュース	米・油・砂糖・白ごま・ ごま油・上白糖	玉葱・たけのこ・黄ピーマン・ 赤ピーマン・ピーマン・人参・ 木くらげ・チンゲン菜・ ジュース	春巻(豚、鶏)・牛肉・卵・ 牛乳・ゼラチン
6	土	めん牛乳	イタリアンスペティ 揚げミートボール オレンジ	☆カスター・ド・シュー・クリーム ジュース	スペティ・油・ シュー・クリーム	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・オレンジ・ ジュース	ワインナー・ ミートボール(豚、鶏)・ 牛乳
8	月	めん牛乳	ミートソース風スペティ ブロッコリーとキャベツのイタリアンサラダ オレンジゼリー	☆アメリカンドッグ ジュース	スペティ・油・砂糖・ オレンジゼリー・ ホットケーキミックス	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・セロリ・トマト・ ブロッコリー・キャベツ・ 人参・コーン・ジュース	豚肉・大豆たんぱく・牛乳・ 卵・ワインナー
9	火	ごはん牛乳	鶏肉の甘酢だれ 大根サラダ ほうれん草とうす揚げのみそ汁	☆パイシーキ ジュース	米・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉・マーガリン	大根・キャベツ・人参・ 黄ピーマン・インゲン・ ほうれん草・玉葱・パイシーキ ジュース・ジュース	鶏肉・あげ・味噌・牛乳・卵
10	水	ごはん牛乳	豚肉のねぎみそ焼き 春雨ときゅうりの酢の物 豆腐とちんげん菜のすまし汁	☆りんごゼリー ヤクルト	米・砂糖・油・春雨	青葱・きゅうり・わかめ・ 人参・コーン・ちんげん菜・ 玉葱・りんごジュース・リンゴ	豚肉・味噌・絹豆腐・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
11	木	ごはん牛乳	鰯のこま清け焼き 切干大根とちくわの炒め煮 さつまいもと小松菜のみそ汁	☆青のりホテトライ ジュース	米・砂糖・白ごま・油・ ごま油・さつまいも・ じゃがいも	昆布・生姜・切干大根・人参・ インゲン・小松菜・玉葱・ 青のり・オレンジジュース	さわら・ちくわ・味噌・牛乳
12	金	めん牛乳	野菜と豚肉の醤油ラーメン 飲茶 パイント缶	☆いちごロール ジュース	ラーメン・ごま油・油・ ロールケーキ	白菜・緑豆もやし・玉葱・ 人参・木くらげ・コーン・ 白葱・パイント缶・ジュース	豚肉・エビシュー・マイ・ 餃子・ミニ肉まん・牛乳
13	土	ふりかけごはん牛乳	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ ほうれん草とさつまいものみそ汁	☆フルーチェ ジュース	米・油・マカロニ・ マヨネーズ・さつまいも	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・黄桃缶・ ジュース	鶏肉・味噌・牛乳・ フルーチェ
15	月	ごはん牛乳	ミンチカツ 切干大根とささみのゆずサラダ 小松菜と麸のみそ汁	☆ももケーキ ジュース	米・油・麸・小麦粉・ 砂糖・マーガリン	切干大根・わかめ・玉葱・ 人参・コーン・インゲン・ 小松菜・黄桃缶・ジュース	ミンチカツ(牛、豚、鶏)・ 鶏肉・味噌・牛乳・卵
16	火	ごはん牛乳	ビーフカレー れんこんサラダ ぶどうゼリー	☆お好み焼き ジュース	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ ぶどうゼリー・ お好み焼きミックス	玉葱・人参・れんこん・ キャベツ・枝豆・コーン・ 青葱・ジュース	牛肉・牛乳・豚肉・卵
17	水	ごはん牛乳	白身魚の塩麹焼き 五目金平 ちんげん菜とうす揚げのみそ汁	☆バームクーヘン ジュース	米・砂糖・塩麹・油・ こんにゃく・ごま油・ 白ごま・バームクーヘン	ごぼう・れんこん・人参・ インゲン・たけのこ・ ちんげん菜・玉葱・ジュース	ほぎ・あげ・味噌・牛乳
18	木	パン牛乳	鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ コーンスープ クリスマスケーキ	☆チーズクッキー ヤクルト	ロールパン・片栗粉・ 小麦粉・油・ ショコラケーキ・ マーガリン・砂糖	生姜・ニンニク・カリフラワー・ ブロッコリー・キャベツ・ 黄ピーマン・人参・玉葱・ コーン・バセリ	鶏肉・牛乳・卵・チーズ・ ヤクルト
19	金	パン牛乳	く終葉式> ハンバーガー ¹ ほうれん草と卵のコンソメスープ ゼリー 牛乳	☆レモンケーキ ジュース	ロールパン・油・ りんごゼリー・ケーキ	キャベツ・玉葱・人参・ ほうれん草・ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・卵・ 牛乳
20	土	ごはん牛乳	親子丼 揚げシュー・マイ 真たくさんみそ汁	☆ゼリー ジュース	米・油・オレンジゼリー	玉葱・青葱・大根・ごぼう・ 白菜・人参・ほうれん草・ ジュース	鶏肉・鶏卵・シュー・マイ・ 味噌・牛乳
22	月	ふりかけごはん牛乳	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ わかめと麸のみそ汁	☆りんごの包み揚げ ジュース	米・油・片栗粉・ マカロニ・マヨネーズ・ 麸・餃子の皮・小麦粉	玉葱・枝豆・人参・ 黄ピーマン・わかめ・りんご・ ジュース	豆腐ハンバーグ・味噌・牛乳
23	火	ごはん牛乳	あかうおの天ぷら 春雨サラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁	☆焼ききなこドーナツ アイス添え ジュース	米・天ぷら粉・油・春雨・ ホットケーキミックス・ 砂糖	わかめ・玉葱・人参・コーン・ インゲン・ほうれん草・ ジュース	あかうお・シーチキン・ 絹豆腐・味噌・牛乳・卵・ きな粉・アイスクリーム
24	水	ごはん牛乳	チキンカツ キャベツのサラダ 小松菜と卵のコンソメスープ	☆ミニピザ風 ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ 餃子の皮・マヨネーズ	キャベツ・ブロッコリー・ 人参・コーン・小松菜・玉葱・ ニンニク・ジュース	鶏肉・卵・牛乳・ シーチキン・チーズ
25	木	めん牛乳	イタリアンスペティ チキンナゲット&ブロッコリー オレンジ	☆いちご・ジャム・ケーキ・ホイップのせ ジュース	スペティ・油・小麦粉・ 砂糖	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・ブロッコリー・ オレンジ・イチゴ・ジャム・ ジュース	ワインナー・ チキンナゲット・牛乳・卵・ 生クリーム
26	金	めん牛乳	かきたま肉うどん コロッケ ゼリー	☆のりたまおにぎり 牛乳	うどん・野菜コロッケ・ 油・オレンジゼリー・米	玉葱・ほうれん草・人参	牛肉・卵・牛乳
27	土	ごはん牛乳	ケチャップライス ほうれん草と卵のコンソメスープ ゼリー	☆ワッフル ジュース	米・油・ぶどうゼリー・ ワッフル	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・ジュース	ワインナー・卵・牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2025年



12月



給食だより



今年も、残りわずかとなりました。

寒さも増し、風邪などで体調をくずしやすくなります。

規則正しい生活を心がけ“クリスマス”や“正月”など楽しい行事を健やかにすごしましょう！！



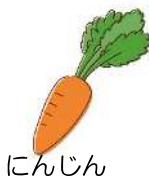
ビタミン A C E (エース) で風邪予防

今回は食事から免疫を高める『ビタミンACE』についてご紹介します。

それぞれがもっている抗酸化作用は、お互いに補い合えるので一緒にとると効果的です。



★ビタミンA



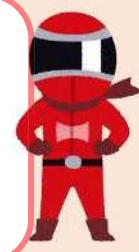
にんじん



かぼちゃ



ほうれんそう



★ビタミンC



だいこん



ブロッコリー



みかん

★ビタミンE



かぼちゃ



ツナ缶



ナツツ



ごま

一緒に食べると“おいしいね！”



だれかと食事を共にすることを“共食”といいます。だれかと一緒におなじものを食べると“コミュニケーション”を図りながら楽しく食べることができ、規則正しい時間や栄養バランスの良い食事がとれたりするなど、いいことづくしです。

冬至の“かぼちゃ”

一年でもっとも昼の時間が短く夜が長い冬至（12月22日）。寒い冬を元気に乗り切るため、栄養価の高い“かぼちゃ”を食べると良いという言い伝えがあります。“かぼちゃ”に含まれる“カロテン”は、『風邪予防・皮膚や粘膜を強くする』効果があります。

