

2025年12月 献立表

仁川ウエル保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1		2		3		4		5		6	
ひじきごはん（保存食）	米 ひじき 砂糖 しょうゆ	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ブルコギ丼	米 豚肉 たまねぎ にんじん にら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ	ロールパン	ロールパン	胚芽入りご飯	米 胚芽米		
鮭の塩焼き	さけ 食塩	鶏肉のカレーピカタ	鶏もも 食塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 カレー粉	中華サラダ	切り干しだいこん にんじん きゅうり ハム しょうゆ ごま油 ごま 食塩	クリームシチュー	鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー 油 牛乳 シチューの素	大根と厚揚げのそぼろ煮	だいこん じゃがいも 生揚げ 豚ひき肉 かつお・昆布だし汁 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉		
はくさいと油揚げのお浸し	はくさい にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖	かぼちゃサラダ	かぼちゃ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 食塩 干しぶどう	スープ	わかめ コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩	ひじきとれんこんのサラダ	ひじき れんこん ツナ にんじん コーン マヨネーズ 食塩 しょうゆ かぶ かぶ・栗	小松菜のサラダ	こまつな キャベツ ベーコン もやし しょうゆ 砂糖		
みそ汁	たまねぎ キャベツ えのき かつお・昆布だし汁 みそ	スープ	にら たまねぎ 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ 片栗粉	バナナ	バナナ	オレンジ	オレンジ	すまし汁	焼肉 たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩		
かぼちゃのパンケーキ	ホットケーキ粉 豆乳 砂糖 かぼちゃ メープルシロップ	ミルクラスク	フランスパン 緑豆 無塩バター	ソーセージパイ	パイシート ウィンナー	きな粉おはぎ	米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん	ストーンクッキー	小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 牛乳 コーンフレーク 干しぶどう		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
8		9		10		11	世界ぐるり旅〜ロシア〜	12		13	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	五目うどん	干しうどん 鶏もも だいこん にんじん ごぼう 絹ごし豆腐 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ビーフストロガノフ	米 牛肉 たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく サワークリーム トマト缶 無塩バター コンソメ 水 砂糖 ケチャップ	胚芽入りご飯	米 胚芽米	鶏てりやき丼	米 鶏もも たまねぎ にんじん しょうゆ 砂糖
スペイン風オムレツ	卵 食塩 こしょう じゃがいも たまねぎ エリンギ ピーマン ウィンナー オリーブ油 食塩 ケチャップ	ブロッコリーのツナサラダ	ブロッコリー キャベツ にんじん ツナ しょうゆ マヨネーズ	さばの竜田揚げ	さば しょうが しょうゆ 片栗粉 油	オリヴィエサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり コーン 鶏ささ身 マヨネーズ 食塩	豚肉のねぎ味噌焼き	豚肉 みそ 砂糖 ねぎ	みそ汁	はくさい たまねぎ 油揚げ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ
キャベツのりんごサラダ	キャベツ りんご 干しぶどう 酢 油 食塩	みかん	みかん	はるさめサラダ	はるさめ きゅうり もやし ハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油	オレンジ	オレンジ	ポパイサラダ	ほうれんそう キャベツ コーン オリーブ油 食塩 こしょう	オレンジ	オレンジ
スープ	かぶ かぶ・栗 にんじん えのき 水 コンソメ 食塩			みそ汁	だいこん たまねぎ なめこ かつお・昆布だし汁 みそ			みそ汁	たまねぎ しめじ ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ		
ヨーグルトケーキ	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 ヨーグルト バター	梅しらすおにぎり	米 うめ干し しらす干し ごま しょうゆ	クリームサンド	食パン 卵 砂糖 小麦粉 無塩バター バニラ エッセンス 牛乳	グレープゼリー	もも缶 ぶどう濃縮果汁 砂糖 セラチン 水	カレーサモサ	じゃがいも 香辛きの皮 ウィンナー たまねぎ カレー粉 食塩	ココアホットケーキ	ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 牛乳 砂糖 ココア メープルシロップ
牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
15		16	★シークレットハンバーグの日★	17		18		19	キンダー・おでんパーティー	20	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	和風スパゲティ	スパゲティ しめじ ベーコン キャベツ コンソメ バター しょうゆ にんにく	わかめごはん	米 わかめ 食塩	カレーうどん	干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん 油揚げ こまつな かつおだし汁 カレーウ しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉
ぶりの香味焼き	ぶり しょうゆ 砂糖 ねぎ ごま油	ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖	チキンソテー	鶏もも 食塩 こしょう 鶏ガラスープ	チーズ	チーズ	おでん	だいこん 平天 卵 こんにゃく 鶏もも ウィンナー じゃがいも 生揚げ ちくわ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	和風サラダ	ブロッコリー きゅうり ツナ しょうゆ マヨネーズ 砂糖 かつお節
切り干し大根の煮物	切り干しだいこん 油揚げ 干ししいたけ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁 ゆで大豆	キャベツのナムル	キャベツ きゅうり ハム にんじん ごま油 ごま 食塩	ミモザサラダ	ブロッコリー きゅうり ベーコン 卵 マヨネーズ 食塩	スープ	鶏もも たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー 水 コンソメ 食塩	みそ汁	キャベツ たまねぎ ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	みかん	みかん
けんちん汁	だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩	すまし汁	はくさい えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	ミネストローネ	キャベツ たまねぎ じゃがいも にんじん マカロニ にんにく 油 トマト缶 水 コンソメ 食塩 パセリ粉	りんご	りんご	みかん	みかん		
さつまいもスティック	さつまいも 油 食塩	どら焼き	ホットケーキ粉 卵 牛乳 こしあん	じゃこトースト	食パン しらす干し あおのり マヨネーズ	豚みそおにぎり	米 豚肉 ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ	ココア蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 ココア	わかめおにぎり	米 わかめ ごま 食塩
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶
22	坂本りつじさんbirthdayリクエストメニュー	23		24	クリスマスバイキング★	25		26	おもちゃつき	27	
バターチキンカレー	米 鶏もも トマト缶 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 油 カレールウ カレー粉 無塩バター ヨーグルト	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ロールパン・いちごジャムサンド・みかん	ロールパン 食パン いちごジャム みかん	胚芽入りご飯	米 胚芽米	炊き込みご飯	米 油揚げ にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖	ツナピラフ	米 ツナ コーン コンソメ 食塩 パセリ粉
マカロニサラダ	マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ	かれいの照り焼き	かれい しょうゆ 砂糖	鶏肉のから揚げ・ポテトサラダ	鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油 じゃがいも きゅうり にんじん ウィンナー マヨネーズ	クープイリチー	豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁	豚汁	だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく 豚肉 油揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ	コンソメスープ	じゃがいも たまねぎ ウィンナー はくさい にんじん コンソメ パセリ粉 食塩
オレンジ	オレンジ	れんこんとさつまいものきんぴら	れんこん ちくわ にんじん さつまいも ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	ブロッコリーサラダ・フライドポテト	ブロッコリー カリフラワー コーン チーズ 酢 オリーブ油 砂糖 油 塩 じゃがいも	白菜のおかか和え	はくさい にんじん ちくわ かつお節 砂糖 しょうゆ	みかん	みかん	バナナ	バナナ
		みそ汁	たまねぎ しめじ あおき かつお・昆布だし汁 みそ	ハンバーグ・コンスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 クリームコーン コンソメ 牛乳 パセリ	みそ汁	さつまいも たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ				
バナナドーナツ	バナナ 砂糖 豆乳 油 ホットケーキ粉 絹ごし豆腐	麸のきな粉ラスク	焼肉 きな粉 砂糖 バター	クリスマスケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 生クリーム 砂糖 いちご	フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖	フレンチトースト	食パン 卵 砂糖 牛乳	おさつバター	さつまいも 無塩バター 砂糖
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

すっかり日が短くなり、気が付けば外は真っ暗になっていますね。12月22日は『冬至』です。一年で最も昼の時間が短く、夜の時間が最も長い日のことです。日本では、『風邪を予防できる食材』といわれてきた『かぼちゃ』を食べる風習があります。

冬至には、ゆずを入れたお風呂に入るとよいとされています。ゆず湯は、体をほかほかに温めてくれるので風邪などひきにくくなります。

寒い寒い冬は、もうすぐやってきます。冬は、空気が乾燥してばい菌が増えやすくなり、風邪もひきやすくなります。手洗い・うがいをきちんとし、栄養のある旬の野菜をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

～冬野菜～
大根、かぶ、里芋、ほうれん草、れんこん、ブロッコリー、白菜、長ネギ など



冬が旬のフルーツ・みかん



温州みかんは、ビタミンC、カリウムなど多く含み、2個程度摂取することで、1日のビタミンCが摂れ、風邪に対する抵抗力がつきます。薄皮には食物繊維やビタミンが多く含まれ、便秘予防・免疫力を高める効果があるので、白いスジや薄皮は取らずに食べましょう。保育園では、1歳児クラスから自分で皮をむき薄皮ごと食べています。肌の老化を遅らせる効果もあるので、おすすめですよ！