

12月のこんだて



2025年12月1日 わらしこ第2保育園



<u>1</u> ・ごはん ・魚のみそ焼き ・きんぴられんこん (れんこん、人参) ・白菜の甘酢漬け (白菜、人参、柿、昆布) ・すまし汁	<u>2</u> ・ごはん ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参、白滷) ・ほうれん草のきなこ和え (切干大根、人参、油揚げ) ・納豆汁	<u>3</u> ・ごはん ・ほっつけの干物 ・かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、小豆) ・ねぎのぬたみそ和え (油揚げ、ささみ、人参、ゆず) ・すまし汁	<u>4</u> ・ごはん ・鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元、大根、昆布) ・キャベツの磯和え (小松菜、人参、油揚げ、のり) ・さつまいものみそ汁	<u>5</u> ・ごはん ・魚のゆずみそ焼き ・ひじきの煮物 (れんこん、人参、しいたけ) ・おいもと根菜のサラダ (さつまいも、しめじ、人参) ・大根のみそ汁	<u>6</u> ・ごはん ・肉野菜炒め (豚肉、れんこん、にら、人参) ・さつまいもサラダ (ブロッコリー、人参) ・大根のみそ汁
・焼きまんじゅう ・昆布	・梅とゆかりのおにぎり ・ \otimes 甘酢大根	・焼きいも ・ \otimes 人参・くだもの	・ブロッコリー・パスタ ・ \otimes 煮干	・しょうゆもすび ・ \otimes 干しいも	・りんごのホットケーキ ・ \otimes するめ
<u>8</u> ・鮭ごはん ・白菜の煮びたし (白菜、えのき、人参、油揚げ) ・かぼちゃサラダ (じゃかいも、ブロッコリー) ・納豆汁	<u>9</u> ・ごはん ・魚の照り焼き ・さつまいものレモン煮 (さつまいも、レモン) ・キャベツの中華サラダ (人参、しめじ、にら) ・厚揚げのみそ汁	<u>10</u> ・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、豆腐、にら、ねぎ) ・もやしのナムル (小松菜、人参、えのき) ・スープ	<u>11</u> ・雑穀ごはん ・えび蒸し団子 (鶏ひき肉、えび、豆腐、ねぎ) ・根菜サラダ (じゃかいも、ごぼう、人参) ・玉ねぎのみそ汁	<u>12</u> お楽しみ メニュー 	<u>13</u> ・ごはん ・八宝菜 (豚肉、白菜、玉ねぎ、人参) ・おいものサラダ (さつまいも、じゃかいも) ・豆腐のみそ汁
・きなこおはぎ ・ \otimes 人参	・ゆずのケーキ ・ \otimes 昆布	・鬼まんじゅう ・ \otimes するめ	・塩むすび ・ \otimes たくあん・くだもの		・お好み焼き ・ \otimes 大根
<u>15</u> ・ごはん ・焼き鮭 ・切干大根の煮物 (ごぼう、れんこん、油揚げ) ・かぶサラダ (かぶ、えのき、人参、わかめ) ・ほうれん草のみそ汁	<u>16</u> ・ごはん ・豆乳グラタン (鶏肉、玉ねぎ、じゃかいも) ・甘酒ドレッシングサラダ (キャベツ、人参、りんご) ・スープ	<u>17</u> ・さつまいもと きのこのごはん ・千種焼き (鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ) ・キャベツの梅しらす和え (油揚げ、キャベツ、人参) ・ほうれん草のみそ汁	<u>18</u> ・ごはん ・ぶりと大根の煮物 (ぶり、大根、しょうが) ・ほうれん草の納豆和え (キャベツ、人参、納豆) ・厚揚げのみそ汁	<u>19</u> ・ごはん ・筑前煮 (鶏肉、里芋、ごぼう、人参) ・キャベツの磯和え (小松菜、人参、油揚げ) ・すまし汁 	<u>20</u> ・ひじきごはん (鶏肉、人参、油揚げ、ひじき) ・大根の煮物 (大根、干しあい) ・もやしの和え物 (えのき、人参、わかめ) ・豆腐のみそ汁
・大学いも ・ \otimes 煮干	・ピラフおにぎり ・ \otimes 昆布	・きぬかつぎ ・ \otimes ごぼう・くだもの	・じゃかいものチヂミ ・ \otimes 大根	・お雑煮 ・ \otimes 昆布	・おかからドーナツ ・ \otimes するめ
<u>22</u> ・ごはん ・さばの塩焼き ・れんこんのみそ煮 (れんこん、人参、油揚げ) ・白菜の浅漬け (白菜、人参、わかめ) ・すまし汁	<u>23</u> ・ごはん ・塩肉じゃが (鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ) ・春雨サラダ (もやし、にら、人参、木耳) ・納豆汁	<u>24</u> ・ごはん ・蒸し魚の野菜あんかけ (白菜、長ねぎ、しめじ、人参) ・大根のお酢わい (大根、人参、油揚げ、わかめ) ・豆腐のみそ汁	<u>25</u> ・ジャージャーうどん (鶏ひき肉、れんこん、人参) ・さつまいもサラダ (カリフラワー、人参) ・スープ	<u>26</u> ・ごはん ・鮭の照り焼き ・ふろふき大根 ・ポテトサラダ (ブロッコリー、人参、玉ねぎ) ・すまし汁	<u>27</u> ・ごはん ・かぼちゃのそぼろ煮 (鶏ひき肉、かぼちゃ、葉ねぎ) ・小松菜の和えもの (もやし、えのき、人参) ・なめこのみそ汁
・かぼちゃのケーキ ・ \otimes 昆布 	・ぶりかけおにぎり ・ \otimes 人参・くだもの	・マカロニスープ ・ \otimes 煮干	・みそ焼きおにぎり ・ \otimes たくあん	・ママレードケーキ ・ \otimes するめ	・スイートポテト ・ \otimes 大根

予定栄養量:エネルギー…552 kcal たんぱく質…21.5g 脂質…12.7g 食塩…2.0g

12日はお楽しみ会、19日はおもちつきと行事が盛りだくさんの12月です。

また22日は冬至なのでゆず湯に浸かったり、れんこん、かぼちゃ(なんきん)、

人参など「ん」の付く食べ物を食べて免疫力を高め、元気に年末年始を迎えましょう。

