

12月のこんだて



2025年12月1日 わらしこ第2保育園

1・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 (白菜、人参、柿、昆布) ・すまし汁	2・ごはん ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参、白滝) ・ほうれん草のきなこ和え (切干大根、人参、油揚げ) ・納豆汁	3・ごはん ・ほっけの干物 ・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	4・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	5・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	6・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 ・㊤甘酢大根	・焼きいも ・㊤人参・くだもの	・ブロッコリーパスタ ・㊤煮干	・しょうゆむすび ・㊤干しいも	・りんごのホットケーキ ・㊤するめ
8・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 (じゃがいも、ブロッコリー) ・納豆汁	9・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	10・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	11・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 (じゃがいも、ごぼう、人参) ・玉ねぎのみそ汁	12 お楽しみ メニュー 	
・きなこおはぎ ・㊤人参	・ゆずのケーキ ・㊤昆布	・鬼まんじゅう ・㊤するめ	・塩むすび ・㊤たくあん・くだもの	・お好み焼き ・㊤大根	
15・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	16・ごはん ・豆乳グラタン (鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも) ・甘酒ドレッシングサラダ (キャベツ、人参、りんご) ・スープ	17・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	18・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	19・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 	20・ひじきごはん (鶏肉、人参、油揚げ、ひじき) ・大根の煮物 (大根、干しえび) ・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 ・㊤煮干	・ピラフおにぎり ・㊤昆布	・きぬかつぎ ・㊤ごぼう・くだもの	・じゃがいものチヂミ ・㊤大根	・お雑煮 ・㊤昆布	・おからドーナツ ・㊤するめ
22・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 (白菜、人参、わかめ) ・すまし汁	23・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	24・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	25 ・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	26・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	27・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 ・㊤昆布 	・ふりかけおにぎり ・㊤人参・くだもの	・マカロニスープ ・㊤煮干	・みそ焼きおにぎり ・㊤たくあん	・ママレードケーキ ・㊤するめ	・スイートポテト ・㊤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日はおもちゃ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。

