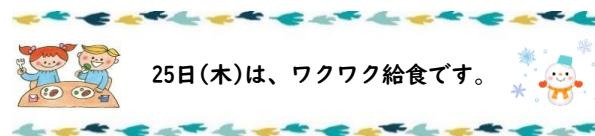


令和7年 12月

## 給食献立予定表

年間目標:一口目は野菜から食べよう  
あしきた・まちのこども園 ☺

日	曜	10時のおやつ	昼 食				3時のおやつ	
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)		
1	月	もも	麦飯	五分づきご飯	麻婆豆腐丼	りんご	わかめスープ	マーラーカオ
2	火	ミルクパンケーキ	麦飯	赤米五分づきご飯	豚の生姜焼き	ナムル	かき玉汁	さつま芋のミルク揚げ
3	水	ブロッコリー	麦飯	五分づきご飯	魚の梅おかか煮	キャベツの昆布和え	大根の味噌汁	子狐おにぎり
4	木	きなこサンド	麦飯	雑穀五分づきご飯	マカロニグラタン	卵サラダ	きのこスープ	ポップコーン
5	金	さつま芋の甘煮	麦飯	五分づきご飯	じゃぶ煮	千草和え	粕汁風	小豆スコーン
6	土	ほうれん草豚丼						
8	月	みかん	麦飯	五分づきご飯	キーマカレー	バナナ	白菜とえのきの味噌汁	ポパイクッキー
9	火	マカロニきなこ	麦飯	もちきび五分づきご飯	魚の照り焼き	大豆のかみかみサラダ	塩ちゃんこスープ	ジャムサンド
10	水	かぼちゃのおかか煮	麦飯	五分づきご飯	タンドリーチキン	チンジャオロース風	ミルクスープ	鮭味噌おにぎり
11	木	人参パンケーキ	麦飯	雑穀五分づきご飯	ぎせい豆腐	グリーンサラダ	冬野菜のぽかぽかスープ	スナック
12	金	バナナ	麦飯	五分づきご飯	親子丼	ヨーグルト	具だくさん汁	揚げパン
13	土	三色丼						
15	月	人参ステイック	麦飯	五分づきご飯	豚丼	りんご	豆腐の味噌汁	米粉のかぼちゃケーキ
16	火	粉吹き芋	麦飯	黒米五分づきご飯	絹揚げのそぼろ煮	ほうれん草胡麻和え	むらくもスープ	じゃこチヂミ
17	水	さつま芋のミルク煮	麦飯	五分づきご飯	魚のごま焼き	切り干し大根の煮物	豆乳味噌汁	カルシウム蒸しパン
18	木	ブロッコリー	麦飯	雑穀五分づきご飯	根菜の煮物	納豆和え	あおさのすまし汁	小松菜おにぎり
19	金	かぼちゃパンケーキ	麦飯	五分づきご飯	洋風厚焼き卵	ひじき煮	ミネストローネ	ごぼうビスケット
20	土	野菜そぼろあんかけ丼						
22	月	コーンフレーク	麦飯	五分づきご飯	ハヤシライス	ヨーグルト	野菜スープ	チョコクッキー
23	火	人参ステイック	麦飯	赤米五分づきご飯	肉豆腐	小松菜とひじきのレモン和え	玉ねぎの味噌汁	ミルクゼリー
24	水	きんとん	麦飯	五分づきご飯	魚の黄金焼き	磯和え	豚汁	鶏そぼろおにぎり
25	木	バナナ	ワクワク給食	ハンバーグ・春雨サラダ・シチュー・鮭チーズおにぎり・ミルクゼリー				マーブルケーキ
26	金	コーンパンケーキ	麦飯	五分づきご飯	すき焼き風煮	ブロッコリーのツナサラダ	年越しうどん	いちごマフィン
27	土	ハッシュドポーク						



## ★ 12月の目標 ★

《寒さに負けない強い体を作るために食べよう》



日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残すところあと1か月となりました。12月は、餅つき・クリスマス会などお正月に向けて楽しみがたくさんありますね。

寒さに負けず元気いっぱい過ごせるように手洗い・うがいはもちろんですが、バランスの良い食事を心がけましょう。



## 免疫力を高める栄養素

タンパク質 … 肉・魚・卵・大豆・大豆製品

鉄 … 緑黄色野菜・ひじき・レバー

ビタミンA … 緑黄色野菜・卵黄・バター

ビタミンC … 野菜・果物・緑茶

ビタミンB群 … 豚肉・豆腐・牛乳・魚介類

## 献立の紹介

5日(金)は『兵庫県』の郷土料理です。

主菜…鶏肉や豆腐、野菜を調味料で煮込んだ料理です。

食材から出る水分が「じゃぶじゃぶ」と煮汁になることから名付けられ、昔は祭事などのハレの日のごちそうでした。

副菜…「たくさんの野菜」を意味する「千草」をごまや醤油、砂糖、酢などで和える料理です。

汁物…兵庫県は日本最大の日本酒の生産地です。

製造工程で、もろみを搾ったあとに残る酒粕を使った汁ですが、今回は豆乳と料理酒を代用して作ります。

おやつ…特産品は、高級品種の「丹波大納言小豆」

粒が大きく、風味豊かで煮崩れしにくいのが特徴。また、希少な「幻の白小豆」も丹波地域の特産品として知られています。

