

# 12月たのしいしょくじ

おぐに保育園  
2025年 11月 28日

園庭の桜の木の葉っぱもほとんど落ち、冬の訪れを感じる季節になりました。10月に収穫した沢山のさつま芋は、日々の給食やおやつで美味しくいただいています。先日は、さくら組さんが大学芋を作ってくれました！皮をむく、切る、油で揚げる、味をつける、と一連の作る工程を目で見て体験して、『大学芋ってこんなお料理なんだ！』とそれぞれが感じていたように思います。最近は給食の時間に『このお料理はどうやって作ったん？』と聞いてくれる子が増えてきました。子どもたちの興味から、学びへとつながる食体験を通して、『食べるって美味しい！楽しい！』と感じてほしいなと思います(\*^^\*)



自分で作った大学芋は  
特別な美味しさでした！  
みんな、大満足(〜♪)

## 根菜パワーで体の芯からポカポカに

寒さをしのぎながら、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類(大根、人参、ごぼう、れんこん、芋類など)は、ミネラルが豊富で、体を温める性質があります。煮物、汁物、鍋料理などの温かい料理でいただき、体の内側



## 冬至 12月22日

冬至は、昼間が最も短く夜が最も長い日となります。この日を境として昼が一日一日と長くなっていきます。冬至にゆず湯に入り、かぼちゃや小豆粥、こんにやくを食べると冬に

## 12月予定献立表

当番	日	曜日	昼 食			果物	お や つ (★:手作りおやつ)
			主食	副 食 (主菜・副菜・汁物)			
つきさん・ゆなさん	1	月	ご飯	豚大根 小松菜のナムル 春菊と卵のすまし汁	豚肉・大根・人参・板こんにやく・生姜・味噌・醤油・砂糖 小松菜・しらす干し・人参・もやし・ごま油・醤油 春菊・卵・じゃが芋・いりこ・醤油・塩	みかん	★:ピビンバおにぎり・お茶 米・合挽肉・人参・小松菜・ごま・ごま油・醤油・砂糖
	2	火	麺	ナポリタンスパゲティ グリーンサラダ さつま芋のカレーチャウダー	スパゲティ・ウィンナー・玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・ケチャップ キャベツ・ブロッコリー・水菜・油・酢・塩・こしょう さつま芋・鶏肉・玉葱・人参・カレー粉・バター・コンソメ・牛乳	バナナ	★:ポテトチーズボール・牛乳 じゃが芋・コーン・粉チーズ・片栗粉・塩・小麦粉
	3	水	ご飯	鮮のきのこ煮し 切干大根と高野豆腐の煮物 かぶの味噌汁	鮭・しめじ・えのき茸・椎茸・玉葱・醤油・みりん 切干大根・高野豆腐・人参・干し椎茸・小松菜・醤油・砂糖 かぶ・玉葱・わかめ・いりこ・味噌	オレンジ	★:シリアルバー・牛乳 玄米フレーク・マシュマロ
	4	木	ご飯	大豆のかき揚げ 白菜のごま酢和え なめこの味噌汁	水煮大豆・ちくわ・さつま芋・玉葱・人参・椎茸・水菜・卵・小麦粉・塩 白菜・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖・塩 なめこ・玉葱・ほうれん草・いりこ・味噌	バナナ	ビスケット・牛乳
	5	金	ご飯	すき焼き風煮物 キャベツの酢味噌和え さつま芋の味噌汁	牛肉・焼き豆腐・人参・長葱・糸こんにやく・大根・白菜・椎茸・醤油・砂糖 キャベツ・かまぼこ・人参・酢・味噌・砂糖・醤油 さつま芋・玉葱・小松菜・いりこ・味噌	みかん	★:ごませんべい・牛乳 強力粉・薄力粉・黒ごま・砂糖・塩
	6	土	パン	サンドイッチ・牛乳	食パン・ハム・チーズ・きゅうり・マヨネーズ・牛乳		せんべい・牛乳
しょうりさん・ちかさん	7	日					
	8	月	ご飯	ハヤシライス 和風サラダ コーンスープ	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ハヤシルウ 大根・人参・わかめ・かつお節・油・酢・塩・こしょう コーン・玉葱・ほうれん草・いりこ・醤油・塩	みかん	★:高野豆腐ラスク・牛乳 高野豆腐・バター・牛乳・砂糖
	9	火	ご飯	チーズムニエル ひじき煮 じゃが芋のすまし汁	白身魚・塩・粉チーズ・小麦粉・バター・キャベツ・レモン ひじき・人参・油揚げ・糸こんにやく・醤油・砂糖 じゃが芋・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・醤油・塩	オレンジ	★:お好み焼き・牛乳 豚肉・キャベツ・長いも・小麦粉・卵・ソース・マヨネーズ・青のり・かつお節
	10	水	麺	きつねうどん かぼちゃのちりめん煮 かぶとわかめのごま酢和え	うどん・油揚げ・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・葱・かつお節・昆布・塩 かぼちゃ・しらす干し・醤油・砂糖 かぶ・わかめ・人参・ごま・酢・砂糖・塩	バナナ	★:ライスコロケ・お茶 米・合挽肉・コーン・ケチャップ・チーズ・卵・小麦粉・パン粉
	11	木		愛情弁当の日			せんべい・牛乳
	12	金	ご飯	マーボー豆腐 春雨の酢ももの にら玉スープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・にんにく・生姜・ごま油・鶏がら・味噌・醤油 春雨・ハム・人参・もやし・小松菜・酢・砂糖・塩 にら・卵・じゃが芋・鶏がら・塩	みかん	★:さつま芋の黒糖蒸しパン・牛乳 ミックス粉・卵・黒糖・牛乳・さつま芋
はるさん・ゆなさん	13	土	パン	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳		ビスケット・牛乳
	14	日					
	15	月	ご飯	カレー肉じゃが ごぼうサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにやく・醤油・砂糖 ごぼう・マグロの水煮・人参・小松菜・ごま・マヨネーズ 白菜・もやし・しめじ・葱・いりこ・味噌	みかん	★:春菊団子あべかわ・牛乳 団子の粉・春菊・きな粉・砂糖・塩
	16	火	麺	野菜あんかけラーメン イカと里芋の煮物 大根の甘酢和え	中華麺・豚肉・玉葱・人参・もやし・キャベツ・コーン・椎茸・かまぼこ・チンゲン菜・にんにく・生姜・鶏がら・片栗粉 イカ・里芋・人参・醤油・砂糖 大根・人参・小松菜・酢・砂糖・塩	バナナ	★:炊きおこわおにぎり・お茶 米・もち米・鶏肉・人参・ごぼう・油揚げ・醤油・砂糖・塩
	17	水	ご飯	さばのケチャップ煮 春菊の白和え ミルク味噌汁	さば・片栗粉・生姜・ケチャップ・醤油・砂糖・ブロッコリー 白身魚・人参・ひじき・コーン・糸こんにやく・豆腐・ごま・味噌・砂糖・醤油 里芋・ベーコン・玉葱・人参・小松菜・いりこ・味噌・牛乳	オレンジ	★:キャロットケーキ・牛乳
	18	木	ご飯	厚揚げの味噌煮 三色ごま和え わかめのすまし汁	厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・チンゲン菜・味噌・砂糖・醤油 小松菜・もやし・人参・ごま・醤油 わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・醤油・塩	みかん	★:アップルパイ・牛乳
つきさん・ちかさん	19	金	ご飯	おにぎり(2種) 鶏肉の照り焼き 豚汁	米・わかめふりかけ・ゆかりふりかけ 鶏肉・醤油・みりん 豚肉・さつま芋・大根・人参・白菜・しめじ・葱・いりこ・味噌	バナナ	ビスコ・牛乳
	20	土	パン	サンドパン・牛乳	ロールパン・ハム・チーズ・きゅうり・マヨネーズ・牛乳		せんべい・牛乳
	21	日					
	22	月	ご飯	豆腐のかに風味あんかけ チンゲン菜の磯和え かぼちゃの味噌汁	豆腐・かにかまぼこ・玉葱・人参・えのき茸・水菜・醤油・塩・片栗粉 チンゲン菜・もやし・人参・海苔・醤油 かぼちゃ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	みかん	★:寿司おにぎり・お茶 米・酢・砂糖・塩・人参・ごぼう・干し椎茸・油揚げ・ごま
	23	火	ご飯	春巻き 切干大根の中華サラダ きのこスープ	春巻きの皮・豚挽肉・人参・キャベツ・ニラ・春雨・にんにく・生姜・鶏がら・醤油・砂糖 切干大根・人参・小松菜・コーン・ごま油・醤油・酢・砂糖・塩 椎茸・えのき茸・しめじ・卵・葱・いりこ・醤油・塩	バナナ	★:じゃこトースト・牛乳 食パン・しらす干し・マヨネーズ・青のり
	24	水	ご飯	さわらのごま味噌焼き ミルクおから のべい汁	さわら・味噌・ごま・砂糖・醤油・キャベツ おから・豚挽肉・玉葱・人参・葱・チーズ・牛乳・醤油・砂糖 里芋・大根・人参・ごぼう・干し椎茸・さつま揚げ・葱・いりこ・醤油・塩・片栗粉	オレンジ	★:あんぱん・牛乳
つきさん・ちかさん	25	木	ご飯	2色おにぎり(サンタ・ナカイ) ローストチキン グリーンサラダ カッパグラタン わかめスープ	米・かにかまぼこ・れんこん・ミニトマト・海苔・かつお節・醤油 手羽元・にんにく・醤油・みりん・ブロッコリー・ミニトマト じゃが芋・ハム・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ 餃子の皮・玉葱・ベーコン・ほうれん草・バター・牛乳・コンソメ・小麦粉・チーズ わかめ・玉葱・しめじ・いりこ・醤油・塩	みかん	★:クリスマスケーキ・牛乳 ミックス粉・卵・バター・砂糖・牛乳・ココア・みかん缶・生クリーム・砂糖
	26	金	お餅	鶏肉の塩焼き ゆず風味酢もの 具だくさん味噌汁	鶏肉・塩・ブロッコリー ゆず・かぶ・人参・白菜・酢・砂糖・塩 さつま芋・大根・人参・板こんにやく・しめじ・ごぼう・葱・いりこ・味噌	りんご	★:乾パン・牛乳
	27	土	パン	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳		ビスケット・牛乳
	28	日					
	29	月	麺	年越しそば(うどん) 変わり大学芋 紅白なます	そば(うどん)・牛肉・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・葱・かつお節・昆布・醤油・塩 さつま芋・しらす干し・水煮大豆・片栗粉・醤油・みりん・砂糖 大根・人参・ごま・酢・砂糖・塩	みかん	★:わかめおにぎり・お茶 米・わかめ
	30	火					
	31	水					



からしっかり温め、冬を元気に過ごしましょう!(^^)!

風邪をひかないと伝えられています。

☆行事や食材の都合により献立を変更することがあります。 ☆手作りおやつを基本としています。 ☆うめ組は、朝のおやつに果物と牛乳を提供します。