

# 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いいただいている。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(\*^\*)

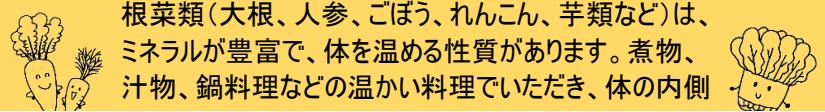


自分で作った大学芋は  
特別な美味しさでした！  
みんな、大満足(^\_~)



♥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、こんにゃくを食べると冬に

# 12月予定献立表



当番	曜日	朝 食		果物	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:豚肉・大根・人参・板こんにゃく・生姜・味噌・醤油・砂糖 小松菜のナムル:小松菜・しらす干し・人参・もやし・ごま油・醤油 春菊と卵のすまし汁:春菊・卵・じゃが芋・いりこ・醤油・塩	みかん	★ビビンバおにぎり・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:スパゲティ・ウインナー・玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・ケチャップ グリーンサラダ:キャベツ・ブロッコリー・水菜・油・酢・塩・こしょう	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	さつま芋のカレー・チャウダー:さつま芋・鶏肉・玉葱・人参・カレー粉・バター・コンソメ・牛乳 鮭のきのこ蒸し:鮭・しめじ・えのき茸・椎茸・玉葱・醤油・みりん	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	切干大根と高野豆腐の煮物:切干大根・高野豆腐・人参・干し椎茸・小松菜・醤油・砂糖 かぶの味噌汁:かぶ・玉葱・わかめ・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:牛肉・焼き豆腐・人参・長葱・糸こんにゃく・大根・白菜・椎茸・醤油・砂糖 キャベツの酢味噌和え:キャベツ・かまぼこ・人参・酢・味噌・砂糖・醤油 さつま芋の味噌汁: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:米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ハヤシルウ 和風サラダ:大根・人参・わかめ・かつお節・油・酢・塩・こしょう	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	コーンスープ:コーン・玉葱・ほうれん草・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	チーズムニエル:白身魚・塩・粉チーズ・小麦粉・バター・キャベツ・レモン ひじき煮:ひじき・人参・油揚げ・糸こんにゃく・醤油・砂糖	バナナ	★ライスロッケ・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				せんべい・牛乳
	12 金	ご飯	マーボー豆腐: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 春雨の酢もの:春雨・ハム・人参・もやし・小松菜・酢・砂糖・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:豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・醤油・砂糖 ごぼうサラダ:ごぼう・マグロの水煮・人参・小松菜・ごま・マヨネーズ	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: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・チングン菜・にんにく・生姜・鶏がら・片栗粉 イカと里芋の煮物:イカ・里芋・人参・醤油・砂糖	バナナ	★炊きあわせおにぎり・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	大根の甘酢和え:大根・人参・小松菜・酢・砂糖・塩	オレンジ	★キャロットケーキ・牛乳
	18 木	ご飯	さばのケチャップ煮:さば・片栗粉・生姜・ケチャップ・醤油・砂糖・ブロッコリー 春菊の白和え:白菜・人参・ひじき・コーン・糸こんにゃく・豆腐・ごま・味噌・砂糖・醤油	みかん	★アップルパイ・牛乳
つきさん・ちかさん	19 金	ご飯	ミルク味噌汁:里芋・ベーコン・玉葱・人参・小松菜・いりこ・味噌・牛乳 厚揚げの味噌煮:厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・チングン菜・味噌・砂糖・醤油	バナナ	★ピスコ・牛乳
	20 土	パン	三色ごま和え:小松菜・もやし・人参・ごま・醤油 わかめのすまし汁:わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・醤油・塩	オレンジ	豚汁クッキング(19日)
	21 日				
	22 月	ご飯	さわらのごま味噌焼き:さわら・味噌・ごま・砂糖・醤油・キーマ チングン菜の磯和え:チングン菜・もやし・人参・海苔・醤油	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: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 切干大根の中華サラダ:切干大根・人参・小松菜・コーン・ごま油・醤油・酢・砂糖・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:さわら・味噌・ごま・砂糖・醤油・キーマ ミルクおかわりのっぺり汁:おから・豚挽肉・玉葱・人参・葱・チーズ・牛乳・醤油・砂糖	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・トイカイ):米・かにかまぼこ・れんこん・ミニトマト・海苔・かつお節・醤油 ローストチキン:手羽元・にんにく・醤油・みりん・ブロッコリー・ミニトマト	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	ツリーサラダ:じゃが芋・ハム・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ カッफラグラン: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	りんご	乾パン・牛乳
	27 土	パン	わかめスープ:わかめ・玉葱・しめじ・いりこ・醤油・塩 鶏肉の塩焼き:鶏肉・塩・ブロッコリー ゆず風味酢もの:ゆず・かぶ・人参・白菜・酢・砂糖・塩	オレンジ	お楽しみ会・誕生日会(25日)
	28 日				もちつき会(26日)
	29 月	麺	具だくさん味噌汁:さつま芋・大根・人参・板こんにゃく・しめじ・ごぼう・葱・いりこ・味噌 年越しそば(うどん):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	みかん	★わかめおにぎり・お茶 米・わかめ
	30 火				
31 水					

からしつかり温め、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。