令和　7年　12月　　こんだてひょう　（★は、里山で収穫した里芋を使用します）

本郷ゆうし保育園

日	曜	昼　食　の　献　立	3時のおやつ
1 15	月	1日；★里芋ごはん（青のり）／15日；ゆかりごはん　豆腐と青菜のみそ汁 サバの塩焼き（0.1歳児；白身魚）　ひじきの煮物（れんこん　人参　豚肉　いんげん）	パインケーキ・牛乳 （小麦粉　牛乳　バター　レーズン）
2 16	火	ごはん　2日；小松菜とねぎのみそ汁／16日；里芋とねぎのみそ汁　焼き鳥（ねぎ）　果物 2日；★里芋サラダ（人参　きゅうり　マヨドレ　かつお節）／16日；小松菜とれんこんの和え物（人参　マヨドレ　ごま　かつお節）	コーンフレーククッキー・牛乳 （バター　小麦粉）
3 17	水	カレーライス（豚肉　玉ねぎ　人参　じゃが芋　にんにく　しょうが　牛乳） キャベツとしめじのスープ 冬のコロコロサラダ（大根　きゅうり　ハム　人参　コーン）	りんごゼリー・せんべい(※)・麦茶 （りんごジュース　ゼラチン） ※在庫次第で、せんべい または クラッカー類を提供します
4 18	木	納豆ごはん（人参　キャベツ　ねぎ　かつお節）　なめことあさつきのみそ汁 かじきまぐろの照り焼き　切干大根の煮びたし（豚肉　小松菜　人参）	さつま芋のドーナッツ・牛乳 （小麦粉　牛乳　シナモン）
5 19	金	【乳児】うどん（ワカメ）　【幼児】手作りうどん（ワカメ） けんちん汁（鶏肉　大根　人参　しめじ　あさつき　ごぼう　白菜）　じゃが芋のそぼろ煮（豚肉　ピース　玉ねぎ） 【乳児】パン　ハンバーグ（豚肉　玉ねぎ　パン粉　牛乳　ケチャップ　ソース）　皮むきトマト 【幼児】ハンバーガー（レタス　トマト） コーンチャウダー（じゃが芋　玉ねぎ　人参　牛乳　バター　パセリ）	おかか焼きおにぎり・麦茶
6 20	土	ツナチャーハン（人参　ピーマン　玉ねぎ）　チンゲン菜とえのきのスープ マカロニサラダ（きゅうり　人参　無添加ハム　マヨドレ）	シュガートースト・牛乳 （卵不使用の食パン　バター）
8 22	月	ごはん　白菜とねぎのみそ汁 豚肉のしょうが焼き（玉ねぎ　人参　ピーマン）　スティックきゅうり　果物	かぼちゃとチーズの蒸しパン・牛乳 （小麦粉　牛乳）
9 23	火	ワカメごはん　豚汁（里芋　豚肉　大根　人参　あさつき） サーモンフライ（小麦粉　牛乳　パン粉　マヨドレ　玉ねぎ　パセリ）　人参入りボイルキャベツ（かつお節）　果物	お麩のラスク・牛乳 （バター）
10 24	水	ごはん　もやしとワカメのスープ 厚揚げのそぼろ煮（豚肉　人参　ねぎ　いんげん　にんにく　しょうが）　たくあんときゅうりの和え物（ごま）	スープパスタ・麦茶 （ｷｬﾍﾞﾂ　玉ねぎ　人参　ﾍﾞｰｺﾝ　にんにく　しょうが）
11 25	木	パン　クリームコーンスープ（玉ねぎ　牛乳　パセリ） 鶏肉と根菜のトマト煮（人参　れんこん　ごぼう　玉ねぎ　にんにく　小麦粉　ケチャップ）　温野菜（ブロッコリー　さつま芋） パン　ホワイトシチュー（無添加ベーコン　かぶ　玉ねぎ　人参　牛乳） ローストチキン（にんにく　しょうが　ケチャップ　カレー粉）　じゃが芋とかぼちゃのサラダ（きゅうり　無添加ハム　マヨドレ）	お茶漬け・麦茶 （鮭　ごま　のり） クリスマスケーキ・牛乳 （小麦粉　ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ　牛乳　ﾊﾞﾀｰ　ｺｺｱ　生ｸﾘｰﾑ　いちご）
12 26	金	玄米ごはん　玉麩と青菜のすまし汁 さわらの西京焼き　さつま芋と切昆布の煮物（人参） 果物	12日；★里芋コロッケ・牛乳 （豚肉　玉ねぎ　小麦粉　牛乳　パン粉） 26日；もちもちパン・牛乳 （ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ　コーン　白玉粉　粉チーズ　牛乳）
13 27	土	ハヤシライス（豚肉　玉ねぎ　人参　ピース　小麦粉　牛乳　トマト　ソース　バター）　もやしとまいたけのスープ キャベツとツナのサラダ（コーン　きゅうり）	昆布おにぎり・麦茶

栄養メモ

＜旬の食材＞
かぶ　カリフラワー　ごぼう　春菊　セロリ　白菜　ブロッコリー　水菜　ほうれん草
れんこん　きんき　あまだい　あさり　イカ　エビ　ホタテ　りんご　みかん

＜行事予定＞
・12/5(金)うどん作り
…子ども達にうどんを踏んでもらうお手伝いをしてもらいます。
　かりん組には、のばす体験もしてもらう予定です。

＊おねがい＊
献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、
未摂取であれば事前にご家庭でお試しください。ご不明な点がありましたら、
担任または栄養士までお知らせください。
（昼食の果物（幼児クラスのみ提供）は、りんご・みかんを提供予定）

【今月のレシピ紹介】
12/11(木)の昼食　「クリームコーンスープ」

◎材料（4人分）
・クリームコーン缶　200g
・玉ねぎ　1/2個
・人参　1/4本
・水　適量
・牛乳または豆乳　250cc
・コンソメ　適量
・塩　ひとつまみ

◎作り方
①玉ねぎは薄くスライス、人参はいちょう切りにする。
②鍋に①の野菜と、野菜が被るくらいの水（200～300ml位）を入れて、野菜に火が通るまで15分ほど煮る。
③②に牛乳（または豆乳）を入れて温め、コンソメ、塩を入れて調味をしたら完成。

★青菜のみじん切りやパセリを加えることで、彩りが良くなります。

☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用の「マヨドレ」を使用します。
☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。
☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。
☆夕方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽いおやつと麦茶を提供します。

【今月の平均栄養量】
幼児；熱量487kcal　たんぱく質18.9g　脂質16.3g　塩分1.8g
乳児；熱量414kcal　たんぱく質16.4g　脂質14.6g　塩分1.5g

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。