令和 7年 12月

献　立　予　定　表

認定こども園めばえ

日	曜	主 食	副　　食 共　　通	お や つ 10時(未満児)	3時(共通)
1	月	ごはん	鶏肉団子入り春雨スープ,切り干し大根,りんご	牛乳,みかん	ミルク,お菓子
2	火	ごはん	魚のホイル焼き,野菜のピーナツ和え, コンソメスープ	お茶,せんべい	牛乳,ラスク
3	水	ごはん	チキンのトマト煮,ブロッコリー,こふき芋, そうめんのすまし汁	牛乳,バナナ	ミルク,りんご
4	木	ごはん	ミートコロッケ,野菜ソテー,豆腐の味噌汁	牛乳,ミニトマト	ミルク, 昆布,お菓子
5	金	ごはん	和風スパゲティ,グリーンサラダ,納豆	牛乳,ミニパン	お茶,豆乳プリン
6	土	ごはん	肉じゃが,ブロッコリーのサラダ,昆布佃煮,バナナ	牛乳,りんご	ミルク,お菓子
8	月	ごはん	南瓜オムレツ,酢の物,すり身のすまし汁	牛乳,さきいか	ミルク,せんべい
9	火	ごはん	魚の生姜煮,もやしナムル,具だくさん豆乳スープ	お茶,マンナ	牛乳,ホットケーキ
10	水	ごはん	カレーの日	牛乳,リッツ	ミルク,パイン
11	木	ごはん	ひじき豆腐ハンバーグ,人参グラッセ, コンソメスープ	牛乳,オレンジ	ミルク, さきいか,お菓子
12	金	ごはん	ふろふき大根肉味噌あん,バンサンス,納豆	牛乳,お菓子	お茶,焼き芋
13	土	ごはん	長崎ちゃんぽん,トマトサラダ, いりことピーナツ佃煮	牛乳,パイン	ミルク,ミニゼリー
15	月	ごはん	筑前煮,もやし胡麻和え, 竹輪の甘煮	お茶,チーズ	牛乳,ミニパン
16	火	ごはん	きのこのふわふわおばけ, すぱりんピカピカサダ, しおしおさばくん	牛乳,バナナ	お茶,ぜんざい
17	水	ごはん	しゃきふわボール, たまごのふわふわおふろ, 野菜さんのカリカリナッツコート	牛乳,せんべい	ミルク,りんご
18	木	ごはん	とろーりゴールデンプレート, 豆腐のなぞなぞスープ, かぶのごまごまシャワー	牛乳,みかん	お茶, ロールデコレーション
19	金		お弁当	牛乳,昆布	ジュース,お菓子
20	土	ごはん	すき焼き風煮,納豆,人参ポタージュ	牛乳,ミニトマト	お茶,バナナ
22	月	ごはん	ポークカレー,グリーンサラダ	牛乳,りんご	ミルク,黒棒
23	火	ごはん	八宝菜,カレーチヂミ,スクランブルエッグ	牛乳,マンナ	ヨーグルト
24	水	ごはん	クリスピーチキン,盛り合わせサラダ,春雨スープ	牛乳,ミニゼリー	お茶, さつまいもツリーモンブラン
25	木	ごはん	炒り豆腐,野菜のピーナツ和え,ソーセージ	牛乳,オレンジ	ミルク, 昆布,お菓子
26	金	ごはん	すり身のオランダ揚げ,和風サラダ, 大根と白菜の味噌汁	お茶,リッツ	牛乳,黄粉トースト
27	土	ごはん	卵うどん,がめ煮,納豆	牛乳,チーズ	みかん

＊冬至の日にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」の食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏は旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると風邪をひかないといわれます。
カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされてます。
ユズの成分が血行をし、身体をあたためて風邪を予防します。