



12月予定献立表



<令和7年>
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	月	ご飯・☆手作りのり佃煮・鶏ひき肉ふわふわ揚げ・切干大根サラダ・きのこスープ・りんご	ビスケット オレンジ	スイートポテト	
2	火	ご飯・豚肉の甘辛炒め・キャベツのゆかり和え・すまし汁・バナナ	シガーフライ	人参チュロス	
3	水	ミートソーススパゲティ・かみかみサラダ・0～3歳切れてるチーズ4・5歳スティックチーズ・オレンジ	ビスコ バナナ	ショコラパウンドケーキ	
4	木	ご飯・ふりかけ・さわらの揚げ煮・ほうれん草のごまあえ・キャベツのスープ・ヨーグルト	コナッツサブレ オレンジ	チーズ饅頭	
5	金	ご飯・牛肉のケチャップソテー・春雨サラダ・みそ汁・りんご	さつま芋の甘煮	フルーツサンド	
6	土	豚丼・わかめスープ・オレンジ	白い風船 りんご	ビスケット バナナ	
8	月	ご飯・鶏肉のマーメレード煮・ひじきの中華和え・すまし汁・バナナ	スティックパン	フライドポテト	食育実験 色水を作ろう (きりん)
9	火	納豆ご飯・さばの塩焼き・キャベツのコンソメ煮・豚汁・りんごゼリー	きな粉マカロニ	ココア蒸しパン	食育実験 色水を作ろう (ぞう)
10	水	ちゃんぽん麺・塩こうじチキングリル・ほうれん草のナムル・オレンジ	ボーロ りんご	クレープ	食育実験 色水を作ろう (らいおん)
11	木	<誕生会>わかめご飯・エビフライ・海藻サラダ・スパソテー・中華スープ・バナナ	白い風船 オレンジ	いちごのケーキ	
12	金	<わくわくデー>バターロールパン・いちごジャム・ハンバーグ・れんこんサラダ・ミネストローネ・りんご	ビスケット バナナ	マシュマロサンド	
13	土	そばろ丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	星たべよ バナナ	
15	月	コーンご飯・鮭のレモン蒸し・ほうれん草のなめたけ和え・すまし汁・りんご	コナッツサブレ オレンジ	じゃがもちーず	
16	火	ご飯・味付けのり・☆牛肉と大根のオイスターソース煮・もやし中華サラダ 白菜スープ・オレンジ	ビスコ りんご	揚げパン	
17	水	<もちつき>鶏南蛮うどん・フィッシュカツ・ほうれん草のサラダ・りんご	ビスケット オレンジ	いなり寿司	
18	木	<おにぎりパーティ>ご飯(0.1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮)おにぎり(3上はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)・おでん・チンゲン菜の昆布和え・みそ汁・バナナ	ジャムトースト	みるく餅	
19	金	ご飯・ポークチャップ・ブロッコリーのポン酢和え・かき玉汁・ヨーグルト	シガーフライ	さつま芋ドーナツ	
20	土	親子丼・豆腐のスープ・オレンジ	白い風船 りんご	ビスケット バナナ	
22	月	<冬至>きな粉ご飯・さばのみそ煮・かぼちゃのバター焼き・けんちん汁・りんご	ボーロ オレンジ	マカロニグラタン	冬至について (3上)
23	火	ご飯・プルコギ・小松菜のツナ煮・春雨スープ・ぶどうゼリー	チーズトースト	さつま芋スティック	
24	水	<クリスマス会>ゆかりご飯・チューリップ唐揚げ・ポテトサラダ・せん切り野菜のスープ・りんご・3上うさぎりんご・クリスマスケーキ	ビスコ バナナ	クッキー	
25	木	ご飯・魚粉ふりかけ・豚バラ大根・ブロッコリーのごま酢和え・みそ汁・バナナ	シガーフライ	ふのラスク	
26	金	ラーメン・照り焼きチキン・ひじきサラダ・りんご	コナッツサブレ バナナ	お好み焼き	
27	土	牛丼・ほうれん草のスープ・オレンジ	クラッカー りんご	白い風船 バナナ	
29	月	<弁当の日>	ビスケット りんご	ぱりんこ オレンジ	
30	火	<年末休園>			
31	水				



からだをぽかぽかあたためる食材



からだをあたためてくれる食品を「陽性食品」といいます。土の中で育つものや寒い地域や季節に採れるもの、黒や暖色系の色をしているものがあります。



野菜：にんじん、山芋、にんにく、かぼちゃ、しょうが、ねぎ、にら



果物：ぶどう、いちじく、プルーン、さくらんぼ、あんず、オレンジ、桃



肉・魚：鶏肉、羊肉、牛肉、鮭、さば、かつお、まぐろ

ちなみにからだをひやす食品を「陰性食品」といいます。地上で育つもの、暑い国（場所）採れたもの、夏に旬を迎えるものがあります。



冬が旬の野菜はからだをぽかぽかあたためてくれて、ビタミンやミネラルも豊富なうえ、価格も安くなるのでしっかり食べて元気に過ごしましょう。

