



12月よていこんだてひょう



令和7年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	月	おせんべい 麦茶	中華丼 ハムサラダ バナナ	シュガートースト 牛乳	エネルギー 464kcal タンパク質 160g 脂質 13.5g 塩分 1.9g	豚肉 えび ハム 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 食パン マーガリン 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 バナナ たけのこ きゃべつ きゅうり
2	火	クッキー 牛乳	鶏のから揚げパーベキューソース ゆかり和え 豆腐のすまし汁	チーズ 果汁	エネルギー 503kcal タンパク質 21.4g 脂質 21.4g 塩分 21g	鶏肉 わかめ 豆腐 チーズ	米 油 片栗粉	りんご しょうが にんにく 長ねぎ もやし きゅうり 人参 えのき 玉ねぎ 小松菜
3	水	ヨーグルト	凍り豆腐の卵とじ 春雨サラダ みかん	りんご入り ポールドーナッツ 牛乳	エネルギー 544kcal タンパク質 24.6g 脂質 15.0g 塩分 1.6g	凍り豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵 ハム スキムミルク 牛乳	米 砂糖 春雨 ごま油 小麦粉 油 小麥粉 油	人参 玉ねぎ しめじ りんご しいたけ グリンピース きゃべつ きゅうり みかん
4	木	ビスコ 牛乳	チーズハンバーグ 昆布和え 大根の味噌汁	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 519kcal タンパク質 21.4g 脂質 17.9g 塩分 1.7g	豚肉 卵 牛乳 チーズ 昆布 油揚げ わかめ 味噌 ヨーグルト	米 パン粉 油 砂糖 生クリーム	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 大根 玉ねぎ バナナ みかん 黄桃
5	金	バナナ	鮭のミルクソースがけ ポトフ りんご	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 435kcal タンパク質 18.2g 脂質 8.8g 塩分 1.5g	味噌 ウインナー 鮭 スキムミルク 乳酸飲料	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 舞茸 かぶ ほうれん草 人参 グリンピース りんご
8	月	クッキー 牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ りんご	ババロリア おせんべい	エネルギー 549kcal タンパク質 18.1g 脂質 18.5g 塩分 2.0g	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ しめじ りんご ごぼう グリンピース 人参 きゃべつ きゅうり
9	火	おせんべい 麦茶	タンドリーチキン ほうれん草のサラダ 野菜スープ	きな粉ラスク 牛乳	エネルギー 495kcal タンパク質 17.1g 脂質 21.1g 塩分 1.7g	鶏肉 のり 牛乳 ウインナー きな粉 ヨーグルト	米 マヨネーズ ごま 食パン マーガリン 砂糖	玉ねぎ しょうが 人参 大根 にんにく ほうれん草 きゃべつ グリンピース
10	水	ビスコ 牛乳	寄せ鍋汁 三色和え みかん	バームクーヘン 乳酸飲料	エネルギー 536kcal タンパク質 23.0g 脂質 14.7g 塩分 1.4g	タラ 豆腐 鶏肉 かまぼこ 乳酸飲料 しらす干し	米 砂糖 片栗粉 したらき	人参 長ねぎ 白菜 しいたけ しょうが きゅうり もやし みかん
11	木	ヨーグルト	豚肉のしょうが焼き みそけんちん汁 バナナ	フライビーンズ 牛乳	エネルギー 546kcal タンパク質 25.6g 脂質 21.2g 塩分 1.4g	豚肉 豆腐 のり 油揚げ 味噌 大豆 牛乳	米 砂糖 こんにやく 油 片栗粉	玉ねぎ きゃべつ しょうが 人参 大根 白菜 長ねぎ バナナ
12	金	バナナ	さばの味噌煮 白菜の和え物 ふのすまし汁	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 435kcal タンパク質 19.8g 脂質 11.5g 塩分 1.6g	さば 味噌 かまぼこ きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま ふ マカロニ	しょうが 白菜 人参 もやし 玉ねぎ えのき 小松菜
15	月	おせんべい 麦茶	ごぼとん丼 卵ときのこのスープ りんご	カルシウム トースト 牛乳	エネルギー 493kcal タンパク質 20.6g 脂質 16.5g 塩分 1.9g	豚肉 卵 じゃこ チーズ のり 牛乳	米 ごま 食パン 油 砂糖 片栗粉 マーガリン	ごぼう 人参 玉ねぎ グリンピース しめじ えのき 小松菜 りんご
16	火	バナナ	さわらの味噌焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	ミニアメリカン ドック 牛乳	エネルギー 516kcal タンパク質 22.4g 脂質 19.5g 塩分 1.9g	さわら 味噌 ちくわ 油揚げ 豆腐 卵 ウインナー 牛乳	米 砂糖 油 こんにやく ホットケーキミックス	切り干し大根 人参 ごぼう 里芋 長ねぎ
17	水	ビスコ 牛乳	冬野菜のミートボールシチュー チーズサラダ みかん	肉まん 麦茶	エネルギー 509kcal タンパク質 18.1g 脂質 17.1g 塩分 1.6g	豚肉 牛乳 チーズ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 きゃべつ きゅうり みかん
18	木	ヨーグルト	茎わかめの煮物 干草和え バナナ	ホイップサンド 牛乳	エネルギー 574kcal タンパク質 21.8g 脂質 17.2g 塩分 2.0g	茎わかめ 鶏肉 凍り豆腐 卵 ちくわ 牛乳	米 こんにやく 油 砂糖 ごま油 ごま ロールパン ホイップクリーム	人参 しいたけ ほうれん草 もやし バナナ
19	金	クッキー 牛乳	ささ身の磯部揚げ さわやかサラダ 白菜の味噌汁	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 451kcal タンパク質 19.4g 脂質 12.9g 塩分 1.4g	鶏ささ身 のり 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 みかん 白菜 もやし 長ねぎ
22	月	クッキー 牛乳	かぼちゃほうとう 納豆和え りんご	かつおぶし のおにぎり 麦茶	エネルギー 438kcal タンパク質 21.6g 脂質 11.8g 塩分 2.4g	豚肉 ちくわ 味噌 納豆 しらす干し わかめ かつお節	米 ごま ほうとう	かぼちゃ 人参 小松菜 白菜 長ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり もやし りんご
23	火	おせんべい 麦茶	サクサクチキン ブロッコリーサラダ ABCスープ	ココアケーキ 乳酸飲料	エネルギー 544kcal タンパク質 16.6g 脂質 17.1g 塩分 1.6g	鶏肉 牛乳 ベーコン 卵 乳酸飲料	米 マヨネーズ 玄米フレーク パン粉 砂糖 ごま マカロニ 油 小麦粉 ココア バター	ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり れんこん 人参 きゃべつ
24	水	ビスコ 牛乳	チキンライス コーンサラダ みかん コンソメスープ	プリン アラモード	エネルギー 511kcal タンパク質 16.5g 脂質 15.9g 塩分 1.6g	鶏肉 牛乳	米 バター 砂糖 油 ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 グリンピース きゃべつ きゅうり コーン チンゲン菜 しめじ みかん
25	木	バナナ	鮭の照り焼き なます 年取り汁	バナナの スティックケーキ 果汁	エネルギー 385kcal タンパク質 15.8g 脂質 4.3g 塩分 1.5g	鮭 わかめ 豆腐 昆布 カニカマ	米 砂糖 里芋	大根 人参 みかん ごぼう
26	金	ヨーグルト	カレーライス ツナサラダ バナナ	半日保育	エネルギー 402kcal タンパク質 15.6g 脂質 10.9g 塩分 1.9g	豚肉 ツナ わかめ	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



給食だより

令和7年 11月吉日
阿智村保育園 栄養士



朝晩の冷え込みも厳しさが増してきました。温かい食べ物が恋しい季節ですね。寒暖差の厳しいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり寝て、しっかり食べて、寒い季節を乗り越えたいですね。今月はこの時期にぴったりの保育園献立のレシピを紹介します！！

<年取り汁>

年末に作ってみよう！！



材料 5人分

大根	約3cm分
里芋	2個
豆腐	1/3丁
うす昆布	3g
ごぼう	1/4本
人参	約2cm分
しょう油	大さじ1
みりん	小さじ1/2
かつお節	15g
だし昆布	5g
水	900cc

※子どもの分量です。

<作り方>

- ① 分量の水とかつお節・だし昆布でダシをとる。(顆粒だしを使用する場合は小さじ1から味をみながら試してみてください。)
- ② 里芋は皮をむき、塩をふりかけてからよくもみ、水で洗い流してぬめりを取り、厚めのいちょう切りにする。ごぼうはよく洗ってから皮をむき、半月切りにし、水につけてあく抜きをする。うす昆布は水につけてから、長いようなら切る。豆腐はさいの目切り、人参と大根はいちょう切りにする。
- ③ ①に人参・大根・ごぼう・うす昆布を入れて煮て、柔らかくなったら里芋を入れて煮る。
- ④ 里芋が柔らかくなったら、調味料で味を調え(顆粒だしを使用する場合はここで入れる)、最後に豆腐を入れてひと煮立ちさせる。



年取り汁とは…？

大みそかの夜、お年取りの料理として食べられます。

1年の健康など、無事に過ごせたことに感謝し、迎える新年も良い年であることを願うものです。

大みそかはお汁として、元旦はその汁の中にお餅を入れて雑煮として、2日はすり初めのとろろと一緒に、3日は赤いご飯(赤飯とは違う小豆のご飯)と一緒に食べます。

お正月に女性がゆっくりできるようにとの昔から伝わる料理です。

※諸説あります。



冬至について

12月22日は「冬至」です。この日は、1年で昼が一番短く、夜が一番長い日です。この冬至に「ゆず湯」に入り「かぼちゃ」を食べる風習があります。ゆず湯は風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があります。また、冬至にかぼちゃを食べると「風邪をひかない」と言われています。かぼちゃにはビタミン類が多く含まれているため、寒くなって風邪をひきやすい冬場を、元気に過ごせます。かぼちゃの旬は夏ですが、かぼちゃは長期保存ができるので、冬に栄養をとる賢人の知恵でもあります。