

# 令和7年度 12月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ保育園

日	曜日	献立名（材料）	午後のおやつ	栄養価
1	月	○ごはん ○味噌汁（わかめ・大根） ○豚の香味焼き（豚肉・長葱・にんにく・生姜） ○大豆の煮物（大豆・人参・椎茸・昆布） ○手作りぶりかけ・ごはん（米・煮干し・青のり・ごま・かつお節） ○味噌汁（かんぴょう・油揚げ） ○鶏のマーメレード焼き（鶏肉・マーメレード） ○さつまいもの甘煮（さつまいも）	牛乳 ぶどうゼリー （ぶどうジュース・寒天）	1杯分 - 487 kcal たんばく質 21.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当 1.6 g
2	火	○カレーうどん（うどん・豚肉・人参・玉葱・しめじ・万能ねぎ・カレールウ・豆乳） ○キャベツソテー（キャベツ・玉葱・エリンギ） ○ひじきのマヨ和え（ひじき・きゅうり・人参・コーン・マヨドレ） ○バナナ	牛乳 黒糖まんじゅう （小麦粉・あんこ・黒糖）	1杯分 - 594 kcal たんばく質 22.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当 1.5 g
3	水	○ごはん ○すまし汁（水菜・椎茸） ○サバのごま煮（サバ・ごま） ○味噌きんぴら（れんこん・ごぼう・人参）	お茶 納豆チャーハン （米・豚挽肉・納豆・人参・長葱・青のり）	1杯分 - 532 kcal たんばく質 18.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当 2.2 g
4	木	○ごはん ○白菜の柚子和え（白菜・きゅうり・人参・柚子） ○オレンジ	牛乳 りんごおからクッキー （小麦粉・おから・豆乳・りんご・レーズン）	1杯分 - 567 kcal たんばく質 21.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当 1.6 g
5	金	○ごはん ○かぼちゃスープ（災害用かぼちゃスープ・かぼちゃ・トマト缶） ○照り焼きレバーハンバーグ（鶏レバー・鶏挽肉・玉葱・人参・えのき） ○ほうれん草のソテー（ほうれん草・玉葱・エリンギ） ○りんご	牛乳 コーンマフィン （小麦粉・牛乳・スキムミルク・コーン）	1杯分 - 602 kcal たんばく質 20.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当 1.1 g
6	土	○ちゃんぽん風うどん（うどん・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・きくらげ・豆乳） ○高野豆腐の煮物（高野豆腐・里芋・人参・グリーンピース） ○バナナ	牛乳 ジャムパンケーキ （小麦粉・牛乳・ジャム）	1杯分 - 487 kcal たんばく質 21.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当 1.0 g
8	月	○麻婆丼（米・豚挽肉・豆腐・長葱・人参・椎茸） ○中華スープ（チンゲン菜・玉葱） ○チョコレギサラダ（キャベツ・きゅうり・パプリカ・海苔） ○バナナ	牛乳 ごまスコーン （小麦粉・牛乳・スキムミルク・ごま）	1杯分 - 549 kcal たんばく質 17.6 g 脂質 16.9 g 食塩相当 1.0 g
9	火	○ごはん ○味噌汁（万能ねぎ・麩） ○まんだいの甘酢あんかけ（まんだい・玉葱・人参・ピーマン） ○がんもの煮物（がんも・玉葱・いんげん）	牛乳 さつまいもスティック （さつまいも）	1杯分 - 549 kcal たんばく質 22.2 g 脂質 18.7 g 食塩相当 1.5 g
10	水	○ごはん ○相性汁（鶏挽肉・さつまいも・大根・人参・しらたき・豆乳） ○鶏のやんばる煮（鶏肉・黒糖） ○人参しりしり（人参・ツナ・ごま）	牛乳 チーズホットdog （小麦粉・白玉粉・チーズ）	1杯分 - 547 kcal たんばく質 23.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当 1.3 g
11	木	○ごはん ○味噌汁（白菜・しめじ） ○豚のごまだれ焼き（豚肉・練りごま） ○切干大根の煮物（切干大根・人参・油揚げ・グリーンピース）	牛乳 メープルゲーキ （小麦粉・牛乳・スキムミルク・メープルシロップ）	1杯分 - 636 kcal たんばく質 23.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当 1.3 g
12	金	○五目うどん（うどん・鶏肉・人参・椎茸・長葱・大根） ○粉ふきいも（じゃがいも） ○わかめの酢の物（わかめ・きゅうり・みかん缶） ○バナナ	お茶 やみつきにぎり （米・黒米・天かす・青のり）	1杯分 - 460 kcal たんばく質 15.4 g 脂質 4.1 g 食塩相当 1.8 g
13	土	○中華丼（米・豚肉・白菜・人参・玉葱・きくらげ） ○オニオンスープ（玉葱・コーン） ○三色ナムル（チンゲン菜・人参・大根） ○チーズ	牛乳 バナナ蒸しパン （小麦粉・牛乳・バナナ）	1杯分 - 579 kcal たんばく質 22.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当 1.2 g
15	月	○ごはん ○味噌汁（里芋・なす） ○豚の生姜焼き（豚肉・玉葱・生姜） ○ひじきの煮物（ひじき・人参・椎茸・グリーンピース）	牛乳 きな粉揚げパン （コッペパン・きな粉）	1杯分 - 551 kcal たんばく質 22.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当 1.7 g
16	火	○ごはん ○味噌汁（厚揚げ・キャベツ） ○豚レバーの酢豚風（豚レバー・人参・玉葱・ピーマン・れんこん・ケチャップ） ○ハリハリ漬け（切干大根・きゅうり・パプリカ・昆布）	お茶 フォースープ （フォー・鶏肉・水菜・人参・椎茸）	1杯分 - 585 kcal たんばく質 15.6 g 脂質 8.5 g 食塩相当 1.2 g
17	水	○韓国風焼肉丼（米・豚肉・玉葱・人参・パプリカ・長葱・マーメレード） ○わかめスープ（わかめ・えのき） ○春雨サラダ（春雨・チンゲン菜・人参・きくらげ） ○バナナ	牛乳 シュトーレン風スコーン （小麦粉・豆乳・りんご・レーズン・シナモン・粉糖）	1杯分 - 618 kcal たんばく質 17.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当 0.9 g



18	木	○ごはん ○味噌汁（長葱・麴） ○白身魚のみぞれがけ（メルルーサ・大根） ○かぼちゃのいとこ煮（かぼちゃ・甘納豆）	○千草和え（ほうれん草・人参・もやし・油揚げ・ごま） ○オレンジ	牛乳 和風きょうざピザ （餃子の皮・人参・玉葱・ピーマン・ツナ・マヨドレ・海苔）	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当	455 kcal 20.9 g 9.8 g 1.5 g
19	金	❖お楽しみ給食❖			1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当	542 kcal 24.1 g 13.1 g 2.4 g
20	土	○わかめごはん（米・わかめ） ○コーンスープ（コーン・チンゲン菜） ○肉じゃが（豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・グリーンピース） ○チーズ	○バナナ	牛乳 豆乳ゼリー黒蜜きな粉がけ （豆乳・寒天・黒糖・きな粉）	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当	539 kcal 22.2 g 18.2 g 1.5 g
22	月	○チキンカレー（米・鶏肉・人参・玉葱・しめじ・れんこん・カレールウ・豆乳） ○青菜スープ（ほうれん草・もやし） ○かぼちゃサラダ（かぼちゃ・きゅうり・人参・マヨドレ） ○バナナ		牛乳 柚子蒸しパン （小麦粉・牛乳・スキムミルク・柚子）	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当	557 kcal 19.3 g 15.1 g 1.5 g
23	火	○ごはん ○味噌汁（かぶ・なめこ） ○魚の煮付け（赤魚） ○厚揚げの炒め物（厚揚げ・人参・ピーマン・玉葱）	○ひじきナムル（ひじき・水菜・パプリカ） ○りんご	牛乳 青のりチーズいもち （じゃがいも・青のり・チーズ）	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当	512 kcal 20.3 g 15.9 g 1.8 g
24	水	○味噌煮込みうどん（うどん・豚肉・ごぼう・大根・長葱・人参） ○小松菜とささみのごまドレサラダ（小松菜・ささみ・人参・コーン・練りごま） ○バナナ		お茶 炊き込みご飯 （米・人参・椎茸・高野豆腐・グリーンピース）	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当	476 kcal 19.8 g 6.3 g 1.6 g
25	木	❖リースピラフ（米・人参・コーン・グリーンピース） ❖クリームシチュー（ウインナー・玉葱・人参・じゃがいも・シチュールウ） ❖グリルチキンのトマトソースがけ（鶏肉・トマト缶・玉葱・パプリカ） ❖ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・もやし・パプリカ）	❖オレンジ	牛乳 クリスマスブラウニー （小麦粉・卵・バター・牛乳・抹茶・粉糖・生クリーム・いちごソース）	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当	609 kcal 21.6 g 20.4 g 0.7 g
26	金	○ごはん ○すまし汁（豆腐・万能ねぎ） ○落とし焼き（鶏挽肉・人参・玉葱） ○春雨ソテー（春雨・人参・チンゲン菜）	○れんこんのおかか和え （れんこん・きゅうり・もやし・かつお節） ○りんご	牛乳 フルーツカクテル （桃缶・みかん缶・バナナ・レーズン）	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当	523 kcal 18.2 g 14.4 g 1.4 g
27	土	○肉うどん（うどん・豚肉・玉葱・人参・長葱・椎茸） ○さつま揚げの煮物（さつま揚げ・里芋・人参・グリーンピース） ○バナナ		牛乳 ココアマフィン （小麦粉・牛乳・ココア）	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当	506 kcal 20.9 g 16.8 g 1.7 g

※都合によりメニュー・材料等を変更する場合があります。

※0.1歳児にはエビ・貝類は提供しません

## 【🎅 シュトローレンとは？ 🎄】

シュトローレンとはドイツ発祥の伝統的なお菓子でクリスマスを迎える4週間前から、少しずつ食べ始めるという習わしがあります。本場のシュトローレンはバターやナッツ、ドライフルーツ、ラム酒などがふんだんに使われていて、時間が経つにつれ生地に素材の味がなじんでおいしくなることから「昨日より今日、今日より明日」と味の変化を楽しみながらクリスマスまでの時間を心待ちにして食べるお菓子として知られています。  
今回はシュトローレンを保育園用にアレンジしたシュトローレン風スコーンのレシピをご紹介します♪



## ～シュトローレン風スコーン～

### <材料>（子ども5人分）

・薄力粉	75 g
・ベーキングパウダー	3 g
・上白糖	20 g
・シナモン（粉）	適量
・サラダ油	20 g
・豆乳（牛乳でも◎）	25 g
・りんご	30 g
・レーズン	20 g
・粉糖	適量

### <作り方>

- ①薄力粉、ベーキングパウダーはふるっておく。
- ②りんごは角切りにして上白糖と合わせ、レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ③サラダ油と牛乳を合わせ、よく混ぜておく。
- ④粉糖以外の材料を全て合わせ、生地を作り好きな形に形成する。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、形成した生地を並べ、オーブンで180℃10分～15分ほど焼く。
- ⑥スコーンが冷めたら粉糖をかけて完成です。

