

令和7年



12月献立表



大津保育園

日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児 おやつ	全児午後おやつ
1	月	卵とじうどん さつまの天ぷら きゅうりの漬物 パナナ	煮込みうどん さつまいも煮 ほうれん草煮 果物	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶
2	火	麦ごはん ジャー جان豆腐 味噌マヨ和え もやしと長ねぎの味噌汁 りんご	お粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
3	水	麦ごはん 手作りハンバーグ カレー風味のれんこん キャベツスープ パナナ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 スープ 果物	チーズ 鉄ミルク	バームクーヘン 牛乳
4	木	パン 鶏の洋風煮込み 温野菜 豆乳クラムチャウダー りんご	パン粥 野菜煮 さつまいも煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	フライドポテト お茶
5	金	ごはん チリコンカン ほうれん草ともやしのおかか和え 白菜と人参の味噌汁 みかん	お粥 しらす 野菜煮 味噌汁 果物	小鱼 お茶	飲む手作りヨーグルト ビスケット
6	土	クリスマス会			
8	月	麦ごはん 魚の香味野菜ソース ポテトサラダ キャベツとしいたけの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 じゃがいも煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳
9	火	麦ごはん ボパイオムレツ れんこんのきんぴら 納豆 大根と麩の味噌汁 みかん	お粥 ひきわり納豆 野菜煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
10	水	ごはん 鶏のかまぼこ風 切り干し大根の煮物 キャベツとしめじの味噌汁 りんご	お粥 しらす 野菜煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	バナナヨーグルト
11	木	ハッシュドビーフ 大根サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
12	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ カレー風味のカリフラワー ほうれん草としいたけの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	フルーチェ お茶
13	土	タマゴサンド チキンナゲット 牛乳 パナナ	パン粥 果物	マシュマロ	せんべい リンゴジュース
15	月	麦ごはん さばの味噌煮 ナムル風煮しめじ わかめともやしの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
16	火	ちゃんぽんうどん さつまの甘煮 チーズ パナナ	煮込みうどん 野菜煮 さつまいも煮 果物	せんべい 鉄ミルク	フルーツロール 牛乳
17	水	ごはん 焼肉 グリーンサラダ クッパ風スープ りんご	お粥 しらす 野菜煮 スープ 果物	ビスケット お茶	ふかし芋 お茶
18	木	牛そぼろ丼 ごぼうサラダ わかめと長ねぎの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 果物	ブルーベリー 豆乳	コーンフレック 牛乳
19	金	お誕生日メニユー ★カレーピラフ チキンステーキ照り焼きソース 人参グラッセ 白菜と豚肉のスープ りんご★		ビスケット リンゴジュース	ロールケーキ 野菜ジュース
20	土	牛丼 きゅうりの塩昆布和え たまねぎと卵の味噌汁 みかん	おじや 果物	マシュマロ	ビスケット リンゴジュース
22	月	パン さけマヨ ボイルブロッコリー ほうれん草と大根のスープ りんご	パン粥 煮魚 野菜煮 スープ 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	ポップコーン カルピ ス
23	火	ごはん 手羽元のコトコト煮 ひじきの煮物 納豆 白菜としいたけの味噌汁 パナナ	お粥 ひきわり納豆 野菜煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	ココアゼリー お茶
24	水	もちつき会（あんこもち、きなこもち、しょうゆもち、豚汁、みかん）	煮込みうどん 野菜煮 果物	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
25	木	えびピラフ ローストチキン ボイルブロッコリー にら玉スープ りんご	お粥 煮魚 野菜煮 スープ 果物	ビスケット 鉄ミルク	米粉のガトーショコラ 牛乳
26	金	冬野菜カレー フルーツサラダ レタススープ ミニゼリー	お粥 豆腐煮 野菜煮 スープ 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット お茶
27	土	おにぎり ボイルウインナー きゅうりの漬物 お茶 ミニゼリー	おじや 果物	マシュマロ	ビスケット お茶



は完全無添加デーのマークです。

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り



カレー風味のれんこん



れんこんは蓮の地下茎が肥大したものです。土の中を伸びる茎にも呼吸のための酸素を通す穴がたくさん開いていて、水上の葉とつながっているのです。れんこんにはいくつもの節があり、芽に近いほうがやわらかいといわれています。主成分は糖質ですがビタミンCや食物繊維も豊富です。年間収穫量は茨城県が1位となっています。



【材料（3～5歳児 1人分）】

- ・れんこん 20g
- ・かにかま 6g
- ・砂糖 0.5g
- ・塩 0.2g
- ・酢 2.2g
- ・カレー粉 0.1g
- ・サラダ油 2.8g

【作り方】

- ①れんこんをいちょう切りにし茹でる。
- ②かにかまを細かく裂く。
- ③れんこんに火が通ったら冷却し水をよく切る
- ④Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤れんこん、かにかま、ドレッシングを混ぜ合わせる。

