



## こぼとキンダーガーデン 2025年

## 12月 給食メニュー

～給食室より～

今年も残すところあと一ヶ月になりますね。この時期は何かと忙しく朝晩の冷え込みや空気が乾燥しやすく、  
風邪の流行る季節です。手洗いうがいでの予防やしっかりと睡眠をとるように意識したり、栄養バランスのいい食事を心がけていき、  
風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。

12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) 元氣ヨーグルト	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ポーロ
鶏のてりたま丼 春雨のマヨサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 魚の竜田揚げ だいこんと豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ	ごはん おでん風煮 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	さげごはん ちゃんぽんめん ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものサラダ みそ汁 フルーツ	豚丼 キャベツのごまサラダ みそ汁 フルーツ
午後 ババロア・牛乳	午後 おかし・ジョア	午後 ジャムパイ・牛乳	午後 こまつなドーナツ・牛乳	午後 ほろほろクッキー・牛乳	午後 おかし・牛乳
めし 95 鶏肉 25 たまご 20 たまねぎ 2 キャベツ 10 いんげん 8 しょうゆ、酒 1 しょうゆ、酒 1 さとう 2 みりん 1	めし 95 たら 28 しょうゆ 20 酒 10 しょうが 8 かたくり粉 2 サラダ油 2 だいこん 1	めし 95 鶏肉 60 いんじん 1 だいこん 15 じゃがいも 1 しらたき 8 厚揚げ 1 ちくわ 5 和風だし、しょうゆ 35 さとう、酒 12 こまつな 3 マカロニ 20 きゅうり 2 キャベツ 2 いんじん 2 コーン 2 ちくわ 2 コンソメ 30 マヨネーズ 10	めし 95 さげ 20 鶏のり、いりごま 0.4 めんつゆ 1 中華めん 8 豚肉 15 いんじん、もやし、キャベツ 0.4 かまぼこ 2 白ねぎ 2 中華だし 8 いんじく 1 にんにく 0.2 豆乳 40 ごま油 0.3 ツナ缶 6 キャベツ 2 ブロッコリー 15 いんじん 10 きゅうり 8 ごまドレッシング 5 いりごま 0.5 フルーツ 30 こまつな 10 とうふ 1 白玉粉 1 ホットケーキミックス 10 牛乳 6 サラダ油 4	めし 95 豚肉 25 たまねぎ 25 キャベツ 10 ピーマン 6 しょうが 1 しょうゆ 1 酒 2 さとう 0.5 さつまいも 38 いんじん 2 きゅうり 10 コーン 10 いりごま 0.2 ごまドレッシング 6 さつまいも 4 いんじん 30 だいこん 10 ほうきさい 10 わかめ 0.5 とうふ 8 みそ 6 フルーツ 30	めし 95 鶏肉 40 たまねぎ 30 キャベツ 10 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 しょうゆ 1.5 酒 0.5 キャベツ 25 いんじん 15 きゅうり 12 コーン 12 いりごま 0.2 ごまドレッシング 6 さつまいも 30 いんじん 10 だいこん 10 ほうきさい 10 わかめ 0.5 とうふ 8 みそ 6 フルーツ 30
ハバロアの素 牛乳	ジョア マスカット 鉄&葉酸	フルーツ パイ皮 いちごジャム 牛乳 グラニュー糖	こまつな とうふ 白玉粉 ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油	フルーツ ホットケーキミックス さとう バター 砂糖	フルーツ
12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ビスケット	親子ふれあいの日
ごはん 鶏肉のからあげ にんじんの酢の物 みそ汁 フルーツ	ごはん たららのグラタン だいこんの白和え コンソメスープ フルーツ	ごはん ひじきハンバーグ だいこんのささみ和え みそ汁 フルーツ	ごはん ホイコーロー スパゲティサラダ 中華スープ フルーツ	ごはん あんかけ焼きそば キャベツのたまご炒め みそ汁 フルーツ	
午後 おかし・牛乳	午後 にんじんとオレンジの煮しパン・牛乳	午後 フルーチェ・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 豆乳きな粉クリームサンド・牛乳	
めし 95 鶏肉 45 しょうゆ 2.5 しょうが 1 にんにく 1 かたくり粉 8 サラダ油 4 にんじん 35 きゅうり 10 コーン 10 もやし 5 平天 5 ごま油 3 酢 3 さとう 3 しょうゆ 0.2 じゃがいも 1.5 わかめ 0.3 だいこん 10 ほうれんそう 4 とうふ 13 みそ 6 和風だし 0.3 フルーツ 35	めし 95 たら 45 マカロニ 8 じゃがいも 15 にんじん 10 たまねぎ 10 マーガリン 4 牛乳 5 チーズ、パン粉 2 ほうれんそう 10 れんこん、にんじん 4 ちくわ 4 コーン 10 とうふ 35 きゅうり 0.3 しょうゆ 1 さとう 1 コーン 3 中華だし、しょうゆ 0.2 かつお節 0.6 いりごま 1 コーン 10 じゃがいも 0.5 わかめ 0.5 こまつな 3 だいこん 10 とうふ 13 みそ 6 和風だし 0.3 フルーツ 35 オレンジ、にんじん ホットケーキミックス 牛乳 さとう、サラダ油 たまご	めし 95 鶏むき肉 65 豚むき肉 25 とうふ、たまねぎ 15 ひじき 3 にんじん 10 和風だし 0.3 たまご 5 パン粉、牛乳 2 サラダ油 1 鶏ささみ 10 だいこん 4 にんじん 25 えだまめ 10 きゅうり 15 平天 3 コーン 3 中華だし、しょうゆ 0.2 かつお節 0.6 いりごま 1 コーン 10 じゃがいも 0.5 わかめ 0.5 こまつな 3 だいこん 10 とうふ 13 みそ 6 和風だし 0.3 フルーツ 30 フルーチェの素 牛乳	めし 95 豚肉 15 にんじん 25 キャベツ 10 ピーマン 3 しいたけ 8 みそ 0.3 酒 6 さとう 1 しょうゆ 1 スパゲティ 10 にんじん 25 コーン 20 きゅうり 10 マヨネーズ 15 鶏肉 3 チンゲンサイ 0.2 えのきたけ 0.6 とうふ 1 中華だし 15 フルーツ 30 鶏肉 10 チンゲンサイ 6 えのきたけ 6 ほうきさい 13 油あげ 10 とうふ 13 中華だし 0.8 わかめ 0.5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30 食パン 22.5 きな粉 2.3 小麦粉 1.5 豆乳 20 さとう 4.5	めし 95 中華めん 45 豚肉 15 キャベツ、たまねぎ、にんじん 10 たけのこ、こまつな 8 中華だし 0.3 しょうゆ 0.8 酒、みりん、油 2 かたくり粉 2 キャベツ 25 にんじん 20 こまつな 4 しめじ 5 たまご 15 和風だし、みりん 0.4 しょうゆ 0.8 えのきたけ 6 ほうきさい 10 油あげ 10 とうふ 13 わかめ 0.5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30 食パン 22.5 きな粉 2.3 小麦粉 1.5 豆乳 20 さとう 4.5	親子ふれあいの日
12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)※韓国料理	12月20日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) 元氣ヨーグルト	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ビスケット
鶏の炊き込みごはん じゃがいもをのぼろ煮 みそ汁 フルーツ	ロールパン スパニッシュオムレツ ひじきのマヨサラダ ポークシチュー フルーツ	他人丼 にんじんのごまサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 切干大根の甘酢和え かきたま汁 フルーツ	ブルコギ丼 チョレギサラダ タッゲジャン フルーツ	ふりかけごはん みそラーメン キャベツとコーンのサラダ フルーツ
午後 バナナケーキ・牛乳	午後 ツナマヨおにぎり・お茶	午後 おかし・ジョア	午後 きな粉ミルクもち・牛乳	午後 クアベギ・牛乳	午後 おかし・牛乳
めし 50 油あげ 6 鶏肉 15 こまつな 3 にんじん 15 しょうゆ、酒 3 みりん 13 和風だし 0.6 鶏むき肉 16 じゃがいも 10 にんじん 10 ちくわ 4 サラダ油 1 さとう、しょうゆ 3 和風だし 0.3 えのきたけ 10 たまねぎ 20 じゃがや 13 とうふ 6 和風だし 0.2 フルーツ 35 バナナ 15 小麦粉 12 たまご 4 バター 3 ベーキングパウダー 0.48	めし 20 にんじんパン 20 豚肉 20 たまご 35 にんじん 20 たまねぎ 20 青ねぎ 10 しょうゆ 0.5 みりん 4 さとう 3 ブロッコリー 30 にんじん 15 キャベツ 3 きゅうり 5 和風だし 0.2 めんつゆ 0.5 豚肉 15 じゃがいも 20 にんじん、たまねぎ 20 ブロッコリー 15 こまつな 5 わかめ 4 とうふ 4 みそ 5 和風だし 30 フルーツ 90 麦茶 45 めし 4 にんじん 4 ツナ缶 6 マヨネーズ 2 めんつゆ 1 いりごま 0.5	めし 105 豚肉 25 たまご 15 にんじん 30 たまねぎ 20 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 さとう 0.5 いんげん 8 にんじん 10 キャベツ 28 きゅうり 10 コーン 10 平天 5 ごまドレッシング 8 しめじ 15 にんじん 10 ごまつな 10 みそ、しょうゆ 0.5 えのきたけ 13 キャベツ 5 わかめ 0.4 中華だし 35 フルーツ 30 ジョア マスカット 鉄&葉酸	めし 45 豚肉、たまねぎ 55 ピーマン 12 にんじん 10 中華だし 20 みそ、さとう、しょうゆ、いりごま 20 ごま油 2 キャベツ 0.5 きゅうり、にんじん 0.7 ちりめんじゃこ 1 中華だし 0.3 刻みり 2 いりごま 2 にんにく、さとう 5 中華だし 10 しょうゆ 10 ごま油 0.5 鶏肉 3 もやし、にんじん、キャベツ 1.5 にら 2 みりん、酒、しょうゆ 10 中華だし、パプリカパウダー 10 みそ 10 さとう、しょうが、にんにく 10 ごま油 0.5 フルーツ 0.4 小麦粉 30 ベーキングパウダー 8 米粉 4 牛乳 0.4 さとう 6.4 サラダ油 3.2 砂糖 3 粉糖 少々	めし 45 ふりかけ(かつお) 25 みそ 5 中華めん 15 豚むき肉 0.3 もやし 1 にんじん 15 ほうきさい 15 ごま油 20 こまつな 30 コーン 20 かにかまぼこ 5 しょうが 1 みそ 6 しょうが 1 中華だし 0.3 しょうゆ 1 キャベツ 30 にんじん 20 コーン 8 ちくわ 8 ごまドレッシング 7 フルーツ 30	午後 おかし・牛乳