

12月のこんだて



2025年12月
蒲田らびっと保育園

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質		
1	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 チンゲン菜の和風ツナサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 きなこバターサンド	鶏肉、ツナ、みそ、きな粉、牛乳、のり、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、パン、せんべい、さつま芋、ソイバター、こねぎ、チンゲン菜、にんじん、だいこん、玉ねぎ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、食塩	538 kcal 21.3 g	15	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 チンゲン菜の和風ツナサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 きなこバターサンド	鶏肉、ツナ、みそ、きな粉、牛乳、のり、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、パン、せんべい、さつま芋、ソイバター、こねぎ、チンゲン菜、にんじん、だいこん、玉ねぎ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、食塩	538 kcal 21.3 g
2	火	牛乳 バナナ	ごはん 鮭のきのこあん キャベツのこんぶあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 あずきのソフト クッキー	鮭、豆腐、みそ、あずき、豆乳、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、片栗粉、ごま油、ごめ油、ごま、にんじん、小松菜、えのき、しいたけ、玉ねぎ、キャベツ、バナナ、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	524 kcal 19.7 g	16	火	牛乳 バナナ	ごはん 鮭のきのこあん キャベツのこんぶあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 あずきのソフト クッキー	鮭、豆腐、みそ、あずき、豆乳、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、片栗粉、ごま油、ごめ油、ごま、にんじん、小松菜、えのき、しいたけ、玉ねぎ、キャベツ、バナナ、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	524 kcal 19.7 g
3	水	牛乳 手作りのポーロ (黒糖)	みそラーメン かぼちゃのごまあえ みかん	牛乳 ピラフ	豚肉、ウインナー、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、青のり、中華麺、6分つき米、小麦粉、かぼちゃ、コーン、ごま油、ごめ油、ごま、にんじん、チンゲン菜、パセリ、しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、みかん、黒糖、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩、コンソメ	531 kcal 17.6 g	17	水	牛乳 手作りのポーロ (黒糖)	みそラーメン かぼちゃのごまあえ みかん	牛乳 ピラフ	豚肉、ウインナー、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、青のり、中華麺、6分つき米、小麦粉、かぼちゃ、コーン、ごま油、ごめ油、ごま、にんじん、チンゲン菜、パセリ、しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、みかん、黒糖、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩、コンソメ	531 kcal 17.6 g
4	木	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	コーンとおかかのふりかけごはん ちくわの磯辺揚げ 豚肉入り切干大根の煮物 里芋のみそ汁	牛乳 ホットケーキ	豚肉、ちくわ、みそ、豆乳、牛乳、青のり、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、パン、小麦粉、片栗粉、里芋、コーン、ごま油、ごめ油、ごま、にんじん、小松菜、玉ねぎ、乾しいたけ、切干大根、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、いちごジャム	519 kcal 19.4 g	18	木	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	コーンとおかかのふりかけごはん ちくわの磯辺揚げ 豚肉入り切干大根の煮物 里芋のみそ汁	牛乳 ホットケーキ	豚肉、ちくわ、みそ、豆乳、牛乳、青のり、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、パン、小麦粉、片栗粉、里芋、コーン、ごま油、ごめ油、ごま、にんじん、小松菜、玉ねぎ、乾しいたけ、切干大根、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、いちごジャム	519 kcal 19.4 g
5	金	牛乳 ブルー	パン 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ ブロッコリーのスープ	麦茶 ひじきのおにぎり	鶏肉、ハム、豆乳、牛乳、ひじき、6分つき米、パン、じゃが芋、米粉、コーン、ごめ油、ごま油、パセリ、にんじん、ブロッコリー、ブルー、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コンソメ、食塩、酢、砂糖、みりん、しょうゆ	529 kcal 22.0 g	19	金	牛乳 ブルー	パン 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ ブロッコリーのスープ	麦茶 ひじきのおにぎり	鶏肉、ハム、豆乳、牛乳、ひじき、6分つき米、パン、じゃが芋、米粉、コーン、ごめ油、ごま油、パセリ、にんじん、ブロッコリー、ブルー、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コンソメ、食塩、酢、砂糖、みりん、しょうゆ	529 kcal 22.0 g
6	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 ほうれん草のナムル なめこのみそ汁	牛乳 クラッカーサンド (いちごジャム)	豚肉、ハム、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、ビスケット、片栗粉、クラッカー、ごま油、こねぎ、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、もやし、なめこ、酒、砂糖、しょうゆ、酢、イチゴジャム	515 kcal 21.0 g	20	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 ほうれん草のナムル なめこのみそ汁	牛乳 クラッカーサンド (いちごジャム)	豚肉、ハム、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、ビスケット、片栗粉、クラッカー、ごま油、こねぎ、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、もやし、なめこ、酒、砂糖、しょうゆ、酢、イチゴジャム	515 kcal 21.0 g
8	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ひじきのナムル 小松菜のすまし汁	牛乳 お麩のラスク	鶏肉、生揚げ、きな粉、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、ひじき、6分つき米、麩、せんべい、コーン、ごま油、ソイバター、ごま、にんじん、小松菜、もやし、ねぎ、玉ねぎ、みりん、しょうゆ、酒、砂糖、酢、しょうゆ、食塩	520 kcal 18.3 g	22	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ひじきのナムル 小松菜のすまし汁	牛乳 かぼちゃの スイートポテト	鶏肉、生揚げ、みそ、牛乳、豆乳、たまご、こんぶ、かつお、ひじき、6分つき米、せんべい、コーン、かぼちゃ、ごま油、ソイバター、ごま、にんじん、小松菜、もやし、ねぎ、玉ねぎ、みりん、しょうゆ、酒、砂糖、酢、しょうゆ、食塩	520 kcal 18.3 g
9	火	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	キーマカレー マカロニサラダ じゃがいものスープ	牛乳 パインとオレンジ のゼリー	豚肉、高野豆腐、ハム、牛乳、寒天、6分つき米、パン、マカロニ、じゃが芋、コーン、ごめ油、マヨドレ、にんじん、トマト缶、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、しょうゆ、コンソメ、パイン缶、オレンジジュース	521 kcal 20.0 g	23	火	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	キーマカレー マカロニサラダ じゃがいものスープ	牛乳 パインとオレンジ のゼリー	豚肉、高野豆腐、ハム、牛乳、寒天、6分つき米、パン、マカロニ、じゃが芋、コーン、ごめ油、マヨドレ、にんじん、トマト缶、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、しょうゆ、コンソメ、パイン缶、オレンジジュース	521 kcal 20.0 g
10	水	牛乳 ブルー	ごはん かれいの照り焼き ほうれん草の白和え 豚汁	牛乳 さつまいもと りんごの重ね煮	かれい、ちくわ、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、さつま芋、里芋、ごめ油、ごま、ほうれん草、にんじん、ブルー、しめじ、大根、ごぼう、ねぎ、りんご、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	520 kcal 24.2 g	24	水	牛乳 ブルー	ごはん かれいの照り焼き ほうれん草の白和え 豚汁	牛乳 さつまいもと りんごの重ね煮	かれい、ちくわ、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、さつま芋、里芋、ごめ油、ごま、ほうれん草、にんじん、ブルー、しめじ、大根、ごぼう、ねぎ、りんご、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	520 kcal 24.2 g
11	木	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	豚肉ときのこの和風スープ スパゲティ じゃがいものオープン焼き バナナ	麦茶 大豆とわかめの 混ぜごはん チーズ	豚肉、大豆、牛乳、チーズ、青のり、わかめ、パン、6分つき米、スパゲティ、じゃが芋、ごめ油、ごま油、ごま、小松菜、玉ねぎ、しめじ、しいたけ、バナナ、黒糖、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、みりん	526 kcal 24.0 g	25	木	牛乳 クラッカー	クリスマスライス タンドリーチキン ポテトサラダ かぶのスープ	麦茶 クリスマスケーキ	鶏肉、ベーコン、ハム、豆乳、豆乳ヨーグルト、6分つき米、小麦粉、クラッカー、じゃが芋、コーン、ごめ油、マヨドレ、にんじん、パセリ、かぶ、玉ねぎ、きゅうり、かぶ、いちご、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、カレー粉、食塩、みりん、コンソメ、ベーキングパウダー、イチゴジャム、カラスプレー、豆乳ホイップ	502 kcal 20.2 g
12	金	牛乳 塩せんべい	ごはん すき煮 ブロッコリーの納豆あえ 大根のみそ汁	麦茶 そばめし	豚肉、豆腐、納豆、油揚げ、みそ、桜えび、牛乳、青のり、しらたき、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、せんべい、焼きそば麺、ごめ油、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、白菜、大根、キャベツ、砂糖、みりん、しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース、食塩	523 kcal 22.6 g	26	金	牛乳 塩せんべい	ごはん すき煮 ブロッコリーの納豆あえ 大根のみそ汁	麦茶 そばめし	豚肉、豆腐、納豆、油揚げ、みそ、桜えび、牛乳、青のり、しらたき、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、せんべい、焼きそば麺、ごめ油、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、白菜、大根、キャベツ、砂糖、みりん、しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース、食塩	523 kcal 22.6 g
13	土	牛乳 クラッカー	チーズトースト ミネストローネ りんご	麦茶 たぬきおにぎり カルシウムせんべい	ベーコン、チーズ、牛乳、青のり、6分つき米、クラッカー、パン、じゃが芋、マカロニ、せんべい、ごめ油、天かす、パセリ、にんじん、トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、りんご、しょうゆ、コンソメ、砂糖、食塩、みりん、ケチャップ	531 kcal 16.6 g	27	土	牛乳 クラッカー	チーズトースト ミネストローネ りんご	麦茶 たぬきおにぎり カルシウムせんべい	ベーコン、チーズ、牛乳、青のり、6分つき米、クラッカー、パン、じゃが芋、マカロニ、せんべい、ごめ油、天かす、パセリ、にんじん、トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、りんご、しょうゆ、コンソメ、砂糖、食塩、みりん、ケチャップ	531 kcal 16.6 g

※月平均栄養価 エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.5g
 ※仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります。
 ※補食…月・水クラッカー/火金せんべい/木土ビスケット

今月のもぐもぐタッチ

ももぐみ・ゆりぐみ
25日(木) クリスマスケーキ作り

今月の行事食

25日(木) クリスマス



給食だより

12月



蒲田らびっと保育園

2025年12月1日
栄養士 金子

子どもたちが大好きなクリスマスの季節がやってきました。今年も残すところあと1ヶ月。日を追うごとに冷たくなる空気が、冬の訪れを感じさせてくれますね。楽しい季節ではありますが、乾いた空気と寒暖差で、体調管理に気を遣う毎日だと思います。年末年始のお休みもあるので、できる限り普段の生活リズムを崩さないように、日常の軸となる食事と睡眠の時間をきちんと決めて、元気に年を越せるようにしていきましょう♪

25日(木)は、クリスマス給食になります。
午後は食育もありますので、お楽しみに☆彡

もぐもぐタッチ
ももぐみ ゆりぐみ
25日(木)

両クラスとも、
クリスマスケーキ作りを
予定しています。

※ゆりぐみさんの、エプロン・
三角巾の準備をお願いします。

2025年の冬至は12月22日(月)です



冬至とは、1年のうちで最も日照時間が短くなる日のことです。冬至には昔からかぼちゃを食べる習慣がありますね。その理由は、古来より「魔除けの色」とされていた黄色であることや、本来夏野菜であるかぼちゃですが、食べ物が少なく保存も難しかった昔は、長期保存ができるかぼちゃを食べることで、冬に栄養を摂って健康に過ごすための知恵でもあったそうです。そして、かぼちゃの他にも冬至と言えばゆず湯ですが、長寿の木であるゆずを使ってゆず湯に入り、長寿と無病息災を願ったとも言われています。保育園では、22日(月)のおやつに、かぼちゃを使ったおいしいおやつを提供する予定です♪

冬野菜を 食べよう

旬の野菜は、その季節に応じた効能を持っていて、冬野菜には体を温める作用があります。

暖房や衣服で体を温めても、体内が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。旬の野菜は栄養たっぷりでお手ごろ価格。良いことがいっぱいですので、積極的に食べて体内から温めていきましょう。

体を温める冬野菜

ごぼう・れんこん・さつまいも・にんじん・だいこん・
かぶ・こまつな・ほうれん草・白菜・ねぎ などなど…

