



2025(令和7)年12月  
たじりこども園  
栄養士 峯 〇

日	曜日	給食献立	おやつ
1	月	焼魚 うの花炒り ブロッコリーのごま和え バナナ	小倉カステラ
2	火	豚肉とさつま芋のカレー煮 小松菜の浸し オレンジ	納豆チャーハン
3	水	三色そばろ丼 白菜の即席漬け みかん	チーズビスケット
4	木	魚とほうれん草のグラタン さつま芋の甘煮 茹ブロッコリー バナナ	ウインナーパイ
5	金	鶏肉の照焼き ごま酢和え 里芋の煮付 オレンジ	沖縄風揚げ菓子
6	土	八宝菜 ベイクドポテト バナナ	しょうゆ焼きそば
7	日		
8	月	豚汁 納豆の磯和え みかん	バナナケーキ
9	火	卵の野山焼き スパゲティソテー 茹ブロッコリー オレンジ	ココアボール
10	水	カレーうどん 小松菜とひじきの和え物 バナナ	チーズケーキ
11	木	魚のマヨネーズ焼き 中華和え 人参の甘煮 オレンジ	きな粉入り 豆乳蒸しパン
12	金	レバーチップ 酢の物 粉ふき芋 バナナ	ジャムパイ
13	土	五目煮 ほうれん草の浸し オレンジ	豆乳ババロア
14	日		
15	月	魚のタルタルソースかけ 茹野菜 ブロッコリーの浸し バナナ	もちもちパン
16	火	筑前煮 白菜の浸し オレンジ	ココアケーキ
17	水	ミートスパゲティ 大根とツナのサラダ バナナ	さつま芋の モンブラン
18	木	ムニエル じゃが芋のきんぴら 和風サラダ みかん	マドレーヌ
19	金	菊花シューマイ キャベツのレモン酢和え 人参の煮付 バナナ	フレンチトースト
20	土	卵とじ 大根の即席漬け オレンジ	しょうが風味おこわ
21	日		
22	月	かぼちゃ汁 かぶの即席千枚漬け オレンジ	あられ
23	火	煮魚 中華風サラダ さつま芋の煮付 バナナ	きな粉トースト
24	水	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡
25	木	ミートローフ チンゲン菜の炒め物 人参の甘煮 オレンジ	フルーツポンチ
26	金	焼魚 白菜とほうれん草のごま和え れんこんのおかか煮 バナナ	あられ
27	土	豚肉のいなか煮 大根の即席漬け オレンジ	うどん
28	日		
29	月	肉味噌丼 キャベツの即席漬け オレンジ	じゃこトースト
30	火	*お弁当日*	
31	水		

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。

## 『 かぶの即席千枚漬け 』

＜材料（4人分）＞

- ・かぶ 260g
- ・砂糖 小さじ4
- ・みりん 小さじ1
- ・酢 小さじ5
- ・塩 少々

①かぶは薄いいちょう切りにし、熱処理する。

②①を水で冷やし、水気をきり、砂糖、みりん、酢、塩を合わせた中に漬ける。



## \*冬至\*

冬至は、1年でもっとも夜が長く、昼が短い日です。冬至の日に、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるといわれています。野菜の不足する冬に栄養のあるかぼちゃを食べ、厳しい寒さを乗りこえようという知恵から生まれたものです。かぼちゃは免疫力アップに欠かせない食材です。今年の冬至は、12月22日(月)です。給食では、かぼちゃ汁を予定しています。

## ◎ 旬の食材 ◎ 「ブロッコリー」



私たちが普段、口にしているのは、ブロッコリーのつぼみの部分にあたります。収穫せずにいると、つぼみの部分から黄色い花がたくさん咲くそうです。選ぶポイントは、つぼみがこんもりしていて硬く締まり、緑色が濃いものです。紫がかったものは寒さにあたって甘みが増している証拠なので、こちらもおいしそうですね。ブロッコリーには水溶性のビタミンが豊富に含まれているので、スープに入れて食べると、水に溶けだした栄養素を無駄なく、いただくことができます。