

# 2025年12月 むつみキッチン

早いもので今年も残すところ1ヶ月となりました。

日に日に気温が下がり、いよいよ冬本番となりました。子どもたちは寒さに負けず戸外で元気に遊んでいます。

冬野菜は体の中から温めてくれるという作用があります。給食にも冬野菜が入っています。たくさん食べて寒い日冬を乗り越えましょう！

体を温める野菜って？

かぶ・ごぼう・れんこん・人参・ねぎ・さつまいも・にんにく等

比較的水分が少ないため体を冷やしにくいで

す。  
ミネラルは血液や筋肉を作るたんぱく質の働きを助け、ビタミンは血液の動きを良くしてくれます。

12月16日にクリスマスランチを予定しています。  
4・5才は特に楽しく選ぶバイキング式になっています。クリスマスらしいメニューになっているので楽しみに！

冬至

今年の冬至は  
12月22日(月)

意味  
一年で最も昼が短く、夜が長い日。

食文化  
かぼちゃ(なんきん等)  
「ん」のつく食べ物を

食べると「運」が呼び込まれるとも言われています。

22日は、「かぼちゃのいとこ煮」です。

献立表

1日 (月)	昼食	ごはん ぶりの鰯焼 白菜のゆかり和え がんもの煮物 わかめのすまし汁 バナナ	米 ぶり、ゆず、酒、食塩、醤油、みりん、三温糖 白菜、人参、きゅうり、枝豆、ゆかり、昆布茶 がんもの煮物 わかめのすまし汁 バナナ
	あやつ	ココアクリスマスランチ	コーンフレーク、バター、マッシュマロ、ココア
2日 (火)	昼食	ごはん チキンのニラかけ 切り干しサラダ しらすき炒め キヤベツスープ みかん	米 鶏肉、二ラ、塩こしょう、片栗粉、三温糖、醤油、ごま油、オイスターソース 切り干し大根、きゅうり、ハム、ごま、醤油、三温糖、鶏ガラ、ごま油 しらすき、もやし、人参、玉ねぎ、ほうれん草、青ねぎ、にんにく、生姜、塩こしょう、しゅうゆ キヤベツ、豚肉、白ねぎ、えのき、鶏ガラ みかん
	あやつ	ミルクティー	小麦粉、バター、砂糖、卵、牛乳、ベーキングパウダー、レモン
3日 (水)	昼食	ごはん たいの南蛮漬け かにかまのごまマヨサラダ 厚揚げのま生姜焼き さつまいものみそ汁 りんご	米 たい、人参、玉ねぎ、ピーマン、黄バブリカ、しめじ、醤油、三温糖、酢 かにかまのごまマヨサラダ 厚揚げ、青ねぎ、生姜、醤油、みりん、三温糖 さつまいも、大根、玉ねぎ、油揚げ、かつお昆布だし、みそ りんご
	あやつ	ハッターワッキー	ホットケーキミックス、バター、グラニユーレ
4日 (木)	昼食	ごはん 牛とブロッコリーの洋風炒め もやしの青じそサラダ かぶの豆乳煮 ボトフ バナナ	米 牛肉、ブロッコリー、玉ねぎ、マッシュルーム、コンソメ、バター もやし、きゅうり、わかめ、しそ、ツナ缶、ごま油、ごま、ほん酢 かぶ、白菜、豚肉、しめじ、玉ねぎ、豆乳、コンソメ ボトフ バナナ
	おやつ	キノコの煮はん	米、牛肉、人参、たくあん、小松菜、にんにく、ごま油、醤油、三温糖
5日 (金)	昼食	トマ・ハヤシライス かぼちゃサラダ キヤベツの和え物 オレンジ	トマ・ハヤシライス かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ウインナー、コンソメ キヤベツ、かいわれ大根、しらす、醤油、ごま油
	おやつ	レーズンパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、レーズン、グラニユーレ
6日 (月)	昼食	ごはん 焼レモンのフジリ 里芋サラダ なめだけ卵焼き 貝足山芋すまし汁 オレンジ	米 鶏肉、フジリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、レモン、コンソメ 里芋、ブロッコリー、カリフラワー、ベーコン、マヨネーズ、醤油 卵、なめだけ、青ねぎ、かつお出汁、醤油、みりん、食塩 貝足、山芋、人参、エリンギ、れんこん、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩 オレンジ
	おやつ	ツナの和風パスタ	スペアティ、ツナ缶、玉ねぎ、しめじ、にんにく、鶏ガラ、醤油
7日 (火)	昼食	ごはん みそグラタン ごぼうサラダ 大根の炒め煮 ワッフルスープ りんご	米 豚肉、えび、春菊、白ねぎ、玉ねぎ、じゃがいも、ホワイトソース、みそ、ビザ用チーズ ごぼう、ひじき、人参、枝豆、木綿豆腐、練りごま、にんにく、片栗粉、マヨネーズ 大根、さやえんどう、厚揚げ、豚ミンチ、かりお出汁、醤油、みりん、三温糖 ワッフルの皮、かぶ、しめじ、人参、鶏ガラ、醤油
	おやつ	セサミケーキ	小麦粉、バター、砂糖、卵、牛乳、ベーキングパウダー、すりごま

10日 (水)	ごはん	米	米、豚肉、エリンギ、マッシュルーム、しめじ、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、ハヤシソース
	昼食	鰯のたれ焼き ちくわのおか和え 高野豆腐のゆめ物 なすのみそ汁 バナナ	ちくわ、キヤベツ、きゅうり、塩昆布、かつお節、醤油、三温糖 高野豆腐、人参、チソイゲ葉、玉ねぎ、しめじ、生姜、オイスターソース、醤油 なす、大根、まいたけ、油揚げ、天かす、かつお昆布だし、みそ バナナ
	あやつ	シューガーポテト	さつまいも、グラニユーレ
	おやつ	牛ごぼうの煮ご飯	米、牛肉、ごぼう、生姜、青ねぎ、醤油、三温糖
11日 (木)	ごはん	米	かぼちゃサラダ キヤベツの和え物 オレンジ
	昼食	春雨サラダ かぼちゃんのごま和え みそ汁 みかん	春雨、きゅうり、にんにく、醤油、みりん、片栗粉、油 かぼちゃ、さつまいも、ごま、醤油、三温糖 みそ、人参、白菜、えのき、白ねぎ、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩 みかん
	あやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳、グラニユーレ
	おやつ	枝豆ご飯	米、枝豆、塩昆布、昆布だし、食塩、醤油
12日 (金)	ごはん	米	牛肉の甘辛炒め
	昼食	海藻サラダ 麦みそ汁 みかん	海藻ミックス、レタス、酢、醤油、三温糖、食塩 白菜、人参、しめじ、玉ねぎ、エリンギ、青ねぎ、麦みそ みかん
	あやつ	マカロニ二きな粉	マカロニ、きな粉、食塩、砂糖
	おやつ	マーポー丼	米、豚肉、木綿豆腐、白ねぎ、人参、しいたけ、生姜、みそ、醤油、鶏ガラ、ごま油
13日 (土)	ごはん	米	ひじきサラダ かぼちゃのチーズ焼き 大根スープ バナナ
	昼食	ひじき、豆もやし、豆苗、にんにく、酢、醤油、三温糖、食塩、ごま、ごま油 かぼちゃ、ブロッコリー、ビザ用チーズ、塩こしょう 大根、白菜、しめじ、コーン缶、鶏ガラ バナナ	
	あやつ	ココアスノーボール	小麦粉、砂糖、ココア、バター、粉糖
	おやつ	ごはん	米
15日 (月)	ごはん	米	ぶりの醤油焼き 白菜のゆかり和え がんもの煮物 わかれのすまし汁 バナナ
	昼食	ぶりの醤油焼き 白菜のゆかり和え がんもの煮物 わかれのすまし汁 バナナ	ぶり、ゆず、酒、食塩、醤油、みりん、三温糖 白菜、人参、きゅうり、枝豆、ゆかり、昆布茶 がんもの煮物 わかれのすまし汁 バナナ
	あやつ	カレーパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、パン粉、人参、玉ねぎ、しめじ、カレールウ
	おやつ	2色おにぎり	米、ゆかりゆりかけ、わかれゆりかけ
16日 (火)	ごはん	米	ローストチキン フライドポテト
	昼食	ローストチキン フライドポテト	鶏肉、玉ねぎ、りんご、醤油、三温糖 フライドポテト、食塩、油
	あやつ	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ、ツナ缶、コソメ、カレー粉
	おやつ	スティックサラダ ナポリタンスパゲッティ コソメスープ みかん	きゅうり、人参、大根、ごま、みそ、三温糖 スパッティ麵、ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、三温糖、コソメ キヤベツ、豚肉、白ねぎ、えのき、醤油 みかん
17日 (水)	ごはん	米	さな粉コーンフレーク
	昼食	さな粉コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳、さな粉、砂糖
	あやつ	ごはん	米
	おやつ	たいの南蛮漬け	たい、人参、玉ねぎ、ピーマン、黄バブリカ、しめじ、醤油、三温糖、酢
18日 (木)	ごはん	米	かにかまのごまヨーグルト 厚揚げのま生姜焼き さつまいものみそ汁 りんご
	昼食	かにかまのごまヨーグルト 厚揚げのま生姜焼き さつまいものみそ汁 りんご	かにかま、春雨、卵、小松菜、玉ねぎ、マヨネーズ、すりごま、酢、塩こしょう 厚揚げ、青ねぎ、生姜、醤油、みりん、三温糖 さつまいも、大根、玉ねぎ、油揚げ、かつお昆布だし、みそ りんご
	あやつ	マーブルクッキー	小麦粉、バター、粉糖、ココア
	おやつ	ロールパン	米、枝豆、塩昆布、昆布だし、食塩、醤油
19日 (金)	ごはん	米	牛の甘辛炒め
	昼食	牛の甘辛炒め	牛、さつまいも、玉ねぎ、まいたけ、三温糖、醤油
	おやつ	スティックサラダ	海藻ミックス、レタス、酢、醤油、三温糖、食塩
	おやつ	ごはん	麦みそ汁 バナナ
20日 (土)	ごはん	米	かぼちゃサラダ キヤベツの和え物 オレンジ
	昼食	かぼちゃサラダ キヤベツの和え物 オレンジ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ウインナー、コンソメ キヤベツ、かいわれ大根、しらす、醤油、ごま油
	おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、みかん缶、バナナ、いちごジャム、グラニユーレ
	おやつ	トマ・ハヤシライス	米、豚肉、エリンギ、マッシュルーム、しめじ、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、ハヤシソース
21日 (日)	ごはん	米	かぼちゃサラダ キヤベツの和え物 オレンジ
	昼食	かぼちゃサラダ キヤベツの和え物 オレンジ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ウインナー、コンソメ キヤベツ、かいわれ大根、しらす、醤油、ごま油
	おやつ	トマトソース	トマト、玉ねぎ、マヨネーズ、にんにく、ケチャップ、三温糖、酢、バセリ
	おやつ	フルトケーキ	ホットケーキミックス、卵、牛乳